Natura Mundi
Tout un monde de naturel

Vous ne l'avez pas reçu ?
Appelez-nous vite,
le catalogue est gratuit !

GUIDE PRATIQUE
des produits 2012

Avec
les conseils de
Jean-François ASTIER
Toutes les réponses à vos questions !

A
Acérola....13
Acidose....22
Amincissante....41
Anti-poux....55
Anti-stress....5
Articulaire....22
Assimilation....65
Astaxanthine....31
Astragale....8

B
Baccharis....41
Bacopa....29
Baies de myrtille....54
Bambou....24
Bardane....21
Bleuet....43
Bois bandé....59
Boisson anti-stress....5
Boisson pour jeûner....20
Boisson pour le sport....12
Bonne nuit les petits....54
Bourrache....48

C
Calmante....6
Cellulite....34 à 35
Champignons....9
Chardon-Marie....15
Cheveux....44
Cholestérol....60 à 61
Chrysanthellum....61
Circulation....66 à 67
CO-ANTIOXYDANT®....31
CO-CAPILLAIRE®....49
CO-CROISSANCE®....55
CO-FORME®....12
CO-FORTIFIANT®....9
CO-GLYCÉMIE®....65
CO-HYDRATATION®....49
CO-PROTECTŒIL®....27
CO-SOMMEIL®....7
CO-SOUPLESSE®....25
CO-STÉVIATOL®....71
CO-STRESS®....5
CO-URIQUILIBRE®....50
Collagène marin....26
Collagène marin enrichi....26
Complexe détoxinant....11
Contour des yeux....47
Crème éclat de jour....47
Crème visage....45
Criste marine....40
Curcumine....23
Cure santé cellulite....35
Cure santé cholestérol....60
Cure santé forme....14
Cure santé minceur....41
Cure santé mémoire....28
Cure santé prostate....57
Cure santé sevrage....11
Cure santé tension....62
Cure santé transit....19

D
Dépurative....21
Desmodium....16
Diffuseur écologique....69
Digestive....16
Dormez-bien....69
Duos rhodiola....4

E
Eau de bleuet....43
Eau de rose....43
Eau d'hamamélis....66
Echinacéa....9
Eleuthérocoque....28
Equilibrante rénale....50
Equilibre féminin....51
Extrait de pépin de pamplemousse....15

F
Feuille de framboisier....52
Formule dormez-bien....69
Formule intimité....69
Formule printanière....69
Formule répulsif moustiques....69
Formule respiratoire....69
Formule sérénité....69
Fucus....40

G
Galactogène....52
Gel lissant - Contour des yeux....47
Gelée royale....28
Gingembre....53
Ginkgo....29
Ginseng....14
Griffe du chat....19
Griffonia....7
Gymnéma....64

H
Hamamélis....66
Harpagophytum....23
Hépatique....17
Hépatique douce....17
Huile anti-poux....55
Huile articulaire....22
Huile cellulite....35
Huile cheveux....44
Huile circulatoire....66
Huile corps....44
Huile vergetures....53
Huile visage....45
Huiles essentielles....68

J
Jeûne....20

K
Krill....33
Kudzu....11

L
Lait velouté pour le corps....47
Lapacho....18
Lithothamne....24

M
Maca....59
Magnésium marin....13
Millepertuis....6
Muira puama....58
Myrtille....54

O
Olivier....62
Oméga 3....32
Onagre....48
Ortie....57

P
Pamplemousse....15
Papaye fermentée....30
Pépin de courge....56
Pfaffia....25
Pierre d'Alun....42
Printanière....69
Pro-biotiques....19
Propolis....10

R
Répulsif moustiques....69
Respiratoire....69
Rhodiola....2 à 3
Rooïbos tea....33
Rose....43

S
Sabal....56
Savons végétaux....42
Schizandra....58
Sérénité....69
Spiruline....14
Spray assainissant....69
Spray propolis....10

T
Thé aux épices....59
Tisane acidose....22
Tisane amincissante....41
Tisane assimilation....65
Tisane calmante....6
Tisane cellulite....35
Tisane cholestérol....60
Tisane circulation....67
Tisane dépurative....21
Tisane digestive....16
Tisane équilibrante rénale....50
Tisane équilibre féminin....51
Tisane galactogène....52
Tisane hépatique....17
Tisane hépatique douce....17
Tisane transit....18
Tisane voies respiratoires....8

V
Vergetures....53
Vigne rouge....67
Vision....27
Voies respiratoires....8

W
Wild yam....51

Z
ZOO-ARTICULATIONS®....70
ZOO-DIGESTION®....70
ZOO-HALEINE®....70
ZOO-PELAGE®....70
ZOO-REMINERALISANT®....70

www.naturamundi.com

tél : 05 61 05 5000
du lundi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 18h

NOS PRODUITS

Rhodiola 30 gél. réf. 6134M .....9,90€
Rhodiola 120 gél. réf. 6134N.....24,90€
↘**Prix unitaire à partir de 3 boîtes**.....21,90€

RHODIOLA

VU PAGE 11 ! "

Au siècle dernier, les chercheurs russes ont trouvé dans la rhodiola un remplaçant du ginseng et l'ont aussitôt utilisée pour leurs élites.
Depuis 40 ans, les publications scientifiques sur les vertus de cette plante vont crescendo : biochimistes, thérapeutes, physiologistes, pharmacologues, coachs... tous aujourd'hui s'y intéressent.
Au vu de ses multiples et incroyables vertus que l'on ne cesse de découvrir et d'explorer, la rhodiola s'impose déjà comme la plante universelle de demain !

Pour qui ?

Pour tout le monde, dès la puberté.

Comment ?

1 à 3 gélules par jour à prendre le matin.
Cure d'1 semaine sur 2.

Peut se compléter par (voir détails page 3) **:**

- Gelée royale
- Ginseng
- Eleuthérocoque
- Bacopa
- Griffonia
- Millepertuis
- Co-antioxydant®
- Spiruline
- Magnésium marin

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillée en cas de troubles bipolaires et, par précaution, durant une grossesse.
En outre, cette plante adaptogène présentant, par définition, une action puissante à la fois sur les systèmes nerveux, immunitaire et hormonal, les médicaments agissant sur ces mêmes systèmes peuvent être contrariés dans leurs effets. Je déconseille ainsi la rhodiola aux personnes étant dans les situations suivantes : greffes d'organe, multithérapies anti-HIV, traitements hormonaux spécifiques (préparation à une F.I.V. par exemple) et médication à base d'antidépresseurs.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Après combien de temps ressent-on les bienfaits de la rhodiola ?

Vous pouvez ressentir les bienfaits de la rhodiola, prise à raison de 1 à 3 gélules par jour (le matin), dès le premier jour. Cet effet immédiat vaut par exemple pour des maux de tête ou des phénomènes d'hypoxie. Face à un stress, l'effet est également rapide. Pour trouver la posologie qui vous convient, faites des essais. Prenez 3 gélules par jour : si vous ressentez un effet trop tonique, passez à 2; si l'effet est encore un peu trop tonique, passez à 1 gélule par jour. Vous pouvez procéder en sens inverse si vous préférez.

Peut-on en prendre tous les jours ?

Il est tout à fait possible de prendre de la rhodiola au long cours mais il est cependant bon de faire des pauses. En cures, je conseille habituellement de la prendre en alternance, une semaine sur deux.

La rhodiola ne présente-t-elle pas d'inconvénients pour les personnes âgées ?

Au contraire, c'est une plante particulièrement indiquée pour les personnes âgées.

Quelle est l'origine de la rhodiola Natura Mundi et en quoi se différencie-t-elle de celle que l'on trouve généralement sur le marché ?

Notre rhodiola vient de Russie, elle est d'origine sauvage. Il s'agit d'une rhodiola de qualité puisqu'elle est proposée sous forme de "totum" (racine séchée mise en poudre) et non d'extrait avec excipients, forme la plus courante sur le marché des compléments alimentaires. De plus, nous savons qu'elle contient plus de 1% de salidrosides et plus de 3% de rosavines (rosine, rosarine, rosavine), seuil à partir duquel ses propriétés se manifestent chez l'homme.

DONNÉES SCIENTIFIQUES SUR LA RHODIOLA

Des études menées sur des rats ont montré qu'une prise quotidienne de *Rhodiola rosea* pendant 8 jours avait un effet cardioprotecteur et anti-arythmique sur ces animaux.
Cardioprotective and antiarrhythmic properties of Rhodiolae roseae. Maslov & Al. Eksperimental'naya i klinicheskaya farmakologiya , 2007, 70(5), 59-67.

Une prise quotidienne de *Rhodiola rosea* aurait des effets bénéfiques face à l'insomnie, à l'anxiété, et à la dépression modérée. C'est le résultat d'une étude pré-clinique à partir de laquelle des essais cliniques ont été engagés.
A pilot study of Rhodiola rosea (Rhodax) for generalized anxiety disorder (GAD). Bystritsky A. & Al. Journal of alternative and complementary medicine, 2008, 14(2), 175-180.

Les salidrosides contenus dans *Rhodiola rosea* auraient un effet protecteur contre le stress oxydatif et constituent un agent thérapeutique potentiel pour le traitement ou la prévention des maladies neurodégénératives.
Protective effects of salidroside on hydrogen peroxide-induced apoptosis in SH-SY5Y human neuroblasoma cells. Zhang Li & Al, European journal of pharmacology , 2007, 564(1-3), 18-25.

ACTUALITÉ DE L'INSTITUT FRANÇAIS DES PLANTES ADAPTOGÈNES (IFPA)

Grâce au soutien de Natura Mundi, et après cinq ans de mise au point d'une méthode de germination, l'IFPA a démarré il y a trois ans une culture expérimentale de rhodiola en plein champ.

"**Rhodiola : la plante du 21ème siècle !**"... Retrouvez un dossier complet sur notre site **www.naturamundi.info.**

A CHACUN SON PROGRAMME

Pour une personne en hyperactivité (maman surchargée, étudiant, chef d'entreprise, avocat…) : rhodiola (3 gélules) et éleuthérocoque (3 à 4 gélules) le matin 3 semaines sur 4.

Contre la fatigue : rhodiola (3 gélules) et éleuthérocoque ou ginseng (aux doses conseillées): cure en alternance. Par exemple : 10 jours de rhodiola, puis 10 jours d'éleuthérocoque ou de ginseng, et ainsi de suite…

Pour le sport :
En phase d'entraînement : rhodiola - éleuthérocoque aux doses conseillées. Soit en alternance (1 semaine l'un, 1 semaine l'autre), soit en association alternée avec la spiruline
(1 semaine association rhodiola-éleuthérocoque, 1 semaine spiruline).

En phase de reprise : rhodiola-spiruline
(3 semaines sur 4).

En phase de performances élevées : rhodiola-ginseng en association (cure d'1 mois). Il est possible de doubler les doses conseillées un jour particulier (compétition par exemple).

Pour la mémoire :
Quel que soit l'âge chez l'adulte, pour augmenter la capacité de mémorisation : rhodiola-éleuthérocoque-bacopa 3 semaines sur 4 à doses réduites (2 gélules d'éleuthérocoque le matin, 2 gélules de rhodiola le matin et 2 gélules de bacopa).

Pour une personne âgée : rhodiola (1 à 2 gélules tous les matins) et ginkgo (2 gélules par jour).

Chez un enfant à partir de 12 ans (pour un effet fortifiant général) : rhodiola (1 à 2 gélules par jour) 1 semaine sur 2.

Pour renforcer l'immunité : rhodiola-probiotiques (prendre la rhodiola le matin et les probiotiques matin et soir, comme indiqué sur la boîte).

Pour un effet fortifiant cardiaque (indépendamment d'une médication) : rhodiola (2 gélules le matin) pendant 2 semaines puis faire une pause et renouveler…

Pour la fertilité (homme ou femme) : rhodiola (2 gélules par jour le matin) et maca (6 gélules par jour) 3 semaines par mois.

Contre l'anxiété et/ou la déprime (indépendamment d'une médication) : rhodiola (1 à 2 gélules le matin) et griffonia (1 gélule le matin et 2 le soir). Ou rhodiola (1 à 2 gélules le matin) et millepertuis (1 gélule le matin et 1 le soir).

Pour le sommeil : rhodiola (1 à 3 gélules le matin) et griffonia (1 gélule le matin et 2 le soir). Ou rhodiola (1 à 3 gélules le matin) et millepertuis (1 ou 2 gélules le soir).

Pour une personne âgée : rhodiola (1 à 2 gélules par jour) 3 semaines sur 4.

Pour les problèmes d'hypoxie* : rhodiola-spiruline. Surtout lorsque l'hypoxie est liée à une mauvaise gestion du fer par l'organisme. A prendre en association ou en alternance (une semaine l'un, une semaine l'autre) aux doses habituelles.

Pour un séjour en montagne (randonnée, trekking, alpinisme…) : rhodiola (3 gélules tous les matins) 3 semaines sur 4 pendant toute la durée du séjour.

* Baisse d'oxygénation dans l'organisme.

NOS PRODUITS

Boisson anti-stress 90 g réf 7150BP.....12,90€
Boisson anti-stress 360 g réf 7150BE.....34,90€
Co-stress® 60 gél. réf 6183.....29,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**.....24,90€

DUOS RHODIOLA

VU PAGE 14-15 "

La meilleure réponse phyto face au stress : la rhodiola !

DUO IMMUNITÉ

Stress = flore intestinale perturbée = activité immunitaire perturbée.
Un duo pour faire face aux infections chroniques, se prémunir face à l'hiver.

1 rhodiola + 1 pro-biotiques

réf. 4212.....44,90€

DUO SOMMEIL

Stress = mauvais sommeil.
Mauvaise récupération = stress.
Il est temps de rééquilibrer la balance pour retrouver un bon sommeil.

1 rhodiola + 1 griffonia

réf. 4206.....44,90€

DUO MÉNOPAUSE

Modifications hormonales = stress corporel.
Stress = perturbations hormonales.
Un duo pour mieux vivre ce changement en période de ménopause.

1 rhodiola + 1 wild yam

réf. 4213.....39,90€

DUO VITALITÉ

Stress = phase d'épuisement à terme.
Quand l'énergie n'est plus là, il est temps de réagir !

1 rhodiola + 1 ginseng

réf. 4207.....44,90€

DUO MÉMOIRE ÉTUDIANT

Stress = paralysie de ses capacités de travail et de mémoire !
Un bon soutien en période d'examen ou de travail intellectuel intense.

1 rhodiola + 1 éleuthérocoque

réf. 4209.....44,90€

DUO MÉMOIRE

Tête vide ? Trous de mémoire ? Fatigue intellectuelle ?
Stress = perturbation du cerveau.
On a donc besoin d'un soutien pour retrouver toute sa tête !

1 rhodiola + 1 bacopa

réf. 4208.....44,90€

DUO MAX ADDICTIONS

Stress = prise d'excitants.

Pour s'en libérer, la volonté ne suffit pas toujours, alors aidez-vous naturellement.

1 rhodiola + 2 kudzu

réf. 4211..... 69,90€

DUO MAX ARTICULATIONS

Stress = acidose.

Et donc usure de nos articulations. Agissez en amont et la souplesse sera au rendez-vous !

1 rhodiola + 1 collagène marin enrichi (450 gél.)

réf. 4216..... 109,90€

DUO MAX PROSTATE

Stress = à la fois cause et conséquence de l'inflammation bénigne de la prostate.

Un duo pour améliorer son confort urinaire.

1 rhodiola + 2 sabal

réf. 4214..... 77,90€

DUO MAX MINCEUR

Stress = stockage.
Stress = grignotage.

Il faut agir sur les deux tableaux, avec bien sûr une bonne hygiène alimentaire.

1 rhodiola + 2 baccharis

réf. 4210..... 69,90€

La taurine est un neurotransmetteur dérivé d'un acide aminé soufré, la cystéine. Elle doit son nom à sa découverte dans la bile de taureau en 1827.

BOISSON ANTI-STRESS

VU PAGE 13 ! "

Conçue comme une boisson, cette formule peut se boire tout au long de la journée. Il est donc possible de la préparer le matin pour la journée. C'est une bonne façon de répondre aux « coups de barre » du quotidien sans se faire de mal et une très bonne alternative aux excès de café ! Un usage sous forme de cure donnera les meilleurs résultats.

Pour qui ?

Pour les personnes qui ont tendance à être émotives et qui sont facilement perturbées par les circonstances extérieures.
Cette tisane excelle également chez les personnes dont la tonicité varie en dent de scie dans la journée.

Comment ?

S'utilise régulièrement ou en appoint en journée.

Peut se compléter par :

• Griffonia • Ginseng • Eleuthérocoque
• Co-stress®

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on la prendre pour lutter contre une dépendance, comme la cigarette ?

Non, mais le complexe détoxinant (voir p.11) répond à cet objectif.

Pourquoi est-il conseillé de boire cette boisson uniquement la journée ?

Parce que c'est une boisson fortifiante : sans être excitante, elle a été conçue pour soutenir le tonus et l'activité nerveuse de la journée.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

CO-STRESS®

VU PAGE 13 ! "

Le magnésium, qui fond comme neige au soleil face au stress, est associé à la taurine. Ce neurotransmetteur, tout comme la vitamine B6, aide à la fixation du magnésium. La vitamine B6 joue aussi un rôle de cofacteur dans un grand nombre de processus métaboliques. Enfin, la rhodiola, reine des plantes adaptogènes, complète cette association.

Pour qui ?

Toute personne traversant une période de stress quel qu'il soit. Etudiant, sportif, personne vivant une période de travail intense ou qui se sent abattue et fatiguée par les stress quotidiens.

Comment ?

2 gélules par jour de préférence le matin. Cure de 10 à 30 jours. A renouveler sans limitation.

Peut se compléter par :

• Acérola • Ginseng rouge • Co-antioxydant®
• Gelée royale • Tisane hépatique • Spiruline.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Le complexe Co-stress® aura-t-il un effet durable après la cure ?

Oui, dans la mesure où il va permettre une recharge en magnésium et en B6 et aider à prendre du recul par rapport à la situation de stress. Pour que l'effet perdure, je vous conseille de continuer quelque temps après la sensation de mieux-être retrouvée.

Pourquoi associer taurine de synthèse et chair d'huître ?

Pour obtenir une action physiologique significative, il est important d'apporter de la taurine en quantité suffisante. Naturellement présente mais insuffisamment dosée dans la chair d'huître, j'ai préféré ajouter de la taurine synthétique, molécule très simple par sa configuration et donc bien reconnue par le corps. Son association avec la chair d'huître qui en contient naturellement, va permettre d'augmenter son assimilation en rappelant à l'organisme l'environnement dans lequel la taurine est présente.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants de moins de dix ans.

NOS PRODUITS

Griffonia 120 gél. réf. 6145.....24,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**.....21,90€
Millepertuis 60 gél. réf. 6126.....24,90€
↘**Prix unitaire à partir de 3 boîtes**.....21,90€
Tisane calmante 90 g. réf. 7132BP.....9,90€
Tisane calmante 360 g. réf. 7132BE.....29,90€
Co-sommeil® 60 gél. réf. 6186.....24,90€

GRIFFONIA OU MILLEPERTUIS : COMMENT CHOISIR ?

Leurs actions respectives sont différentes. La griffonia apporte un précurseur de la sérotonine, le 5-htp, alors que le millepertuis, grâce à l'hypéricine, favorise une meilleure gestion de la sérotonine. Les deux pourraient éventuellement s'associer.
La griffonia est à prendre plutôt en première intention. Le millepertuis demande à ce qu'il n'y ait aucune médication allopathique en parallèle.
La griffonia a un effet rapide sur le bien-être alors que le millepertuis a un effet plus marqué dans le temps.

MILLEPERTUIS

VU PAGE 16 "

Une plante de la Saint Jean qui se gorge de soleil… pour retrouver notre flamme intérieure.

Pour qui ?

Pour toute personne ayant une baisse de moral, une tendance à l'anxiété ou qui souhaite entretenir la qualité de son sommeil.

Comment ?

1 gélule le matin et 1 le soir.

Peut se compléter par :

• Rhodiola (selon le même usage qu'avec la griffonia)

QUESTIONS FRÉQUENTES

On dit que le millepertuis est incompatible avec une exposition au soleil, est-ce vrai ?

Oui c'est exact, il vaut mieux éviter une exposition soutenue au soleil en cas de prise de millepertuis.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Informez votre médecin et/ou votre pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments. De nombreux médicaments présentent en effet des interférences avec le millepertuis, notamment les contraceptifs oraux, les antidépresseurs, les anticoagulants et les immunosuppresseurs. Déconseillé en cas de grossesse et en phase d'allaitement.

TISANE CALMANTE

VU PAGE 18 "

La cause, la cause, vous dis-je ! La tisane calmante vous permettra d'aller à la cause du problème. Elle n'agit pas directement sur le sommeil mais vise à rétablir les paramètres qui accompagnent un bon sommeil. Usage sur une à deux semaines, chaque soir, juste après le repas. Ne pas la prendre au coucher !

Pour qui ?

Pour tous ceux qui ont besoin de recaler leur horloge interne pour retrouver un rythme veille/sommeil naturel. La tisane calmante apporte des éléments qui vont agir au niveau hépatique et sur les processus de déclenchement de la sécrétion de la sérotonine.

Comment ?

Une seule tasse suffit !
À déguster aussitôt après le repas.

Peut se compléter par :

• Tisane hépatique ou tisane hépatique douce (le matin)
• Rhodiola (le matin)
• Spiruline
• Griffonia (matin et soir)
• Co-sommeil®

QUESTIONS FRÉQUENTES

À partir de quel âge peut-on en donner aux enfants ?

Jusqu'à l'adolescence, je conseille plutôt la tisane "Bonne nuit les petits" (voir page 54). Par contre, la tisane calmante constitue une bonne réponse pour l'adolescent qui a besoin de caler son sommeil tout en apprenant à gérer son stress.

Cette tisane a-t-elle un effet immédiat ?

Le sommeil est la résultante d'une équation à plusieurs paramètres. Il ne s'obtient pas d'un coup de baguette magique mais il faut l'inviter à revenir. Prendre de la tisane calmante permet de rétablir progressivement tous les paramètres d'un bon sommeil. Il faut généralement compter plusieurs jours avant que l'effet apparaisse. Selon cette démarche naturelle, il ne peut y avoir de résultat immédiat garanti. En contrepartie, elle est efficace là où les autres produits ne peuvent plus agir. Son secret : ne pas la prendre au coucher, justement, mais après le repas du soir !

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

"Se libérer de l'anxiété… grâce à la phytothérapie"… Retrouvez un dossier complet sur notre site www.naturamundi.info.

Pourquoi choisir un complexe plutôt qu'une plante seule pour traiter des problèmes de sommeil ? Parce que réguler un sommeil capricieux passe souvent par une régulation de plusieurs facteurs qui ont souvent été mis à mal par le stress.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

CO-SOMMEIL®

VU PAGE 18 "

La physiologie du sommeil est complexe! A Natura Mundi nous avons sélectionné des produits naturels qui favoriseront cette mécanique si subtile…

Pour qui ?

Pour toute personne ayant du mal à trouver le sommeil et/ou sujette aux réveils nocturnes. Co-sommeil® pourra aider les personnes ayant un sommeil agité, souffrant de bruxisme (grincement des dents) ou ayant du mal à se détendre pour s'endormir.

Comment ?

2 gélules par jour, à prendre une demi-heure avant le coucher.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Informez votre médecin et/ou votre pharmacien en cas de prise simultanée de médicaments. Le complexe Co-sommeil® contient du millepertuis qui présente des interférences avec les contraceptifs oraux, les antidépresseurs, les anticoagulants et les immunosuppresseurs. Déconseillé en cas de grossesse et en phase d'allaitement.

Peut se compléter par :

• Boisson anti-stress • Formule dormez bien
• Tisane hépatique • Pro-biotiques
• Co-stress® • Tisane équilibrante rénale

QUESTIONS FRÉQUENTES

Le complexe Co-sommeil® peut-il aider les personnes qui travaillent en 3-8 ou qui ont subi un décalage horaire (jet lag) ?

Oui, ce complexe est parfaitement indiqué dans ces cas là surtout grâce au L-tryptophane et à la mélatonine qu'il contient. Il aidera à retrouver des cycles de sommeil harmonieux.

Ce produit peut-il être utile aux personnes angoissées et déprimées ?

Oui. On pourra avantageusement l'associer avec du millepertuis, si la personne se sent déprimée et qu'elle ne prend pas de médicament. L'huile essentielle d' ylang ylang et le petit grain bigarade en onction sur le plexus, pourront aider quelqu'un qui se sent plutôt angoissé.

GRIFFONIA

VU PAGE 19 "

Si la griffonia agit efficacement sur le sommeil, ce n'est pas pour autant un somnifère. Son action est beaucoup plus large. En favorisant la sécrétion de sérotonine (donc de mélatonine) grâce à sa teneur en 5-hydroxytryptophane (5-htp), elle induit à la fois un bon sommeil la nuit et une sensation de bien-être le jour. C'est pour cette raison qu'elle est tout aussi efficace contre la déprime.

Pour qui ?

Pour les personnes dont l'apport alimentaire en tryptophane est insuffisant : la conséquence la plus visible est la déprime et les troubles du sommeil.

Comment ?

1 gélule le matin et 2 le soir.

Peut se compléter par :

• Rhodiola • Co-stress®

QUESTIONS FRÉQUENTES

Comment associer la griffonia à la rhodiola ?

On observe souvent une très bonne synergie entre les deux. On prendra la rhodiola le matin, à raison d'1 à 2 gélules, et la griffonia le soir (2 gélules), pendant les mêmes périodes de cures.

La griffonia peut-elle remplacer un traitement médicamenteux ?

Elle peut se prendre en complément à un traitement médicamenteux. À terme, et de par ses bons effets, il sera alors possible d'envisager avec son médecin un arrêt du traitement. C'est une excellente plante pour accompagner un sevrage médicamenteux.

Peut-on en prendre sur de longues durées ?

Sans souci.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

NOS PRODUITS

Echinacéa 120 gél. réf. 6113B.....24,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**.....21,90€
Co-fortifiant® 120 gél. réf. 6161.....24,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**.....21,90€
Tisane voies respiratoires 95 g réf. 7144BP.....12,90€
Tisane voies respiratoires 380 g réf. 7144BE.....39,90€
Astragale 120 gél. réf. 6104B.....24,90€

ASTRAGALE

VU PAGE 21 "

La partie utilisée est la racine, prélevée au printemps sur une plante de 4 à 7 ans, puis séchée. Elle se plaît sur les rivages dans les estuaires et forêts de pins en Asie, plus particulièrement au nord de la Chine et dans les provinces du Yunnan et du Sichuan. L'astragale fait partie des plantes adaptogènes qui rééquilibrent le système d'adaptation au stress de l'organisme, tout comme le ginseng, l'éleuthérocoque, le maïtaké, la rhodiola....

L'astragale a un effet sur la sensation de froid et l'immunité. Elle contient des acides aminés, des phospholipides et des oligo-éléments dont le sélénium à l'action anti-oxydante bien connue.

Pour qui ?

Elle s'adressera à toutes les personnes frileuses, ou convient à ceux qui veulent se prémunir des maladies de l'hiver tout en stimulant leur énergie. Les voyageurs qui subissent des chocs thermiques y trouveront un allié de choix.

Comment ?

1 à 3 gélules par jour, pendant 10 jours. A renouveler au besoin ou à prendre en alternance 1 semaine sur 2.

Peut se compléter par :

• Tisane voies respiratoires • Co-forme®
• Acérola • Pro-biotiques • Spiruline
• Extrait de pépin de pamplemousse.

QUESTIONS FRÉQUENTES

On dit que l'astragale agit sur le foie, est-ce vrai ?

Oui, l'astragale est réputée pour son action protectrice sur le foie. Elle est donc intéressante pour prévenir une réaction face à des médicaments ou un virus.

En prévision d'un retour des tropiques, comment faut-il l'utiliser ?

Il suffit de faire une cure aux doses indiquées, 5 à 7 jours avant le jour du voyage et de continuer encore quelques jours après votre retour.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiquée si vous prenez des immunosuppresseurs ou en cas de maladie auto-immune.

TISANE VOIES RESPIRATOIRES

VU PAGE 21 "

LA PAPAYE FERMENTÉE : UNE AUTRE SOLUTION !

L'extrait de papaye fermentée permet aussi d'éviter ou d'enrayer les maux consécutifs à un coup de froid. Dès que vous ressentez une congestion nasale, un petit point à la gorge ou lorsque les éternuements deviennent fréquents, prenez 2 sachets de papaye fermentée et laissez la poudre se dissoudre sous la langue. Le problème disparaît souvent dans les heures qui suivent. Pour une immunisation complète contre l'agent infectieux, il est conseillé de poursuivre cette cure d'attaque pendant quelques jours.

Les herboristes élaboraient autrefois la "tisane pectorale". Découvrez une tisane issue directement de ce savoir. Notre tisane a été enrichie de plantes expectorantes. Elle s'utilise en petites cures.

Pour qui ?

Pour toutes les personnes sujettes à une sensibilité sur l'arbre bronchique en hiver.

Comment ?

1 à 3 tasses par jour.
À boire en appoint ou en cure de 10 jours.

Peut se compléter par :

• Papaye fermentée • Toutes les huiles essentielles à visée respiratoire et en particulier la formule respiratoire (voir page 69) • Spray propolis
• Extrait de pépin de pamplemousse.

QUESTIONS FRÉQUENTES

À partir de quel âge peut-on donner de la tisane voies respiratoires à un enfant ?

Dès 3 ans, mais en ayant soin de diviser par 4 les quantités à infuser.

S'utilise-t-elle de la même façon sous la forme curative que préventive ?

On n'hésitera pas à l'utiliser à raison de 3 tasses par jour sous forme curative, alors qu'1 tasse par jour peut être une bonne solution préventive.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

LE SECRET DES CHAMPIGNONS

On comprend aujourd'hui l'intérêt des champignons dans les compléments alimentaires parce que beaucoup d'entre eux contiennent des polysaccharides. Ces molécules sont des stimulants du système immunitaire. Les polysaccharides issus des champignons font l'objet de nombreuses recherches et on sait qu'ils agissent par le biais de la flore intestinale.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le shitaké a vu récemment sa production mondiale dépasser celle du champignon de Paris. Si le shitaké est encore peu connu en France, il connaît un succès croissant dans le monde et il est utilisé dans de nombreux pays, comme le champignon de Paris chez nous. En France, on commence seulement à le trouver parfois sur les marchés.

"Voies respiratoires : vivez l'hiver à plein poumons"...
Retrouvez un dossier complet sur notre site
www.naturamundi.info

CO-FORTIFIANT®

VU PAGE 22 "

Nombreux sont les champignons présentant des vertus immunostimulantes.
Ce complexe réunit les trois meilleurs.
Une synergie garantie !

Pour qui ?

Pour les personnes qui recherchent de la force et de la vitalité au niveau nerveux ou pour ceux qui souhaitent renforcer leur système immunitaire.

Comment ?

2 à 6 gélules par jour.
À prendre de préférence le matin.
Cure de 1 à 3 semaines.

Peut se compléter par :

• Pro-biotiques : pour augmenter la synergie et l'action sur la flore intestinale.
• Spray propolis.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Ces trois champignons présentent-ils un avantage par rapport à l'échinacéa ?

Contrairement à l'échinacéa qui est un stimulant du système immunitaire et uniquement de celui-ci, ces trois champignons ont une action combinée et équilibrante des systèmes nerveux, hormonal et immunitaire. En d'autres termes, faire une cure de ces trois champignons, c'est être bien dans sa peau sous toutes les coutures. L'échinacéa est puissante, certes, mais spécifique du système ORL.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiqué en cas de traitement anti-candida ou de médication immunodéprimante.

ECHINACÉA

VU PAGE 22 "

La plante que les Amérindiens nous ont fait connaître. Un formidable stimulant du système immunitaire.

Pour qui ?

Pour toute personne sujette à une sensibilité ORL répétitive en hiver.

Comment ?

2 à 3 gélules par jour.
Cure de 10 à 15 jours,
à renouveler le mois suivant.

Peut se compléter par :

• Extrait de pépin de pamplemousse
• Spray propolis
• Astragale
• Ginseng
• Pro-biotiques

QUESTIONS FRÉQUENTES

Vaut-il mieux prendre un immunomodulant ou un immunostimulant ?

D'une façon générale, pour renforcer son immunité, mieux vaut d'abord prendre un immunomodulant (une plante adaptogène par exemple) dans la mesure où ce type de produit présente une action large, et compléter ensuite par un immunostimulant comme l'échinacéa. Mais l'échinacéa, seule, est une plante très efficace devant un problème ORL précis (rhume, bronchite...).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiquée en cas de maladies auto-immunes.

La propolis est un complexe fabriqué par les abeilles à partir de leurs sécrétions et d'une série de substances résineuses recueillies sur certains arbres. Les principales essences produisant de la propolis sont des conifères (écorce des pins, sapins, épicéas) et les bourgeons de plusieurs espèces d'aulnes, de saules, de bouleaux, de pruniers, de frênes, de chênes, d'ormes, de peupliers et du marronnier d'Inde. C'est donc un combiné végétal/animal !

SPRAY PROPOLIS

VU PAGE 23 !

Un produit nouveau chez Natura Mundi, conçu d'abord pour son aspect pratique et à l'usage quotidien.

Pour qui ?

A utiliser dès que l'ont ressent des symptômes de refroidissement ou de picotements au fond de la gorge. Il s'utilise aussi très bien en préventif lorsque des personnes sont malades autour de nous ou pour ceux pour qui la voix est un outil de travail. Enfin aussi si l'on est sujet à une mauvaise haleine ou aux aphtes.

Comment ?

Jusqu'à 5 pulvérisations par jour dans la bouche.

Peut se compléter par :

- Acérola • Astragale • Co-fortifiant®
- Échinacéa • Tisane voies respiratoires
- Extrait de pépin de pamplemousse.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Qu'est-ce que la propolis NLP ?

NLP signifie "Natural Life Protect". Il s'agit d'un label de qualité et d'une filière attentive à ses valeurs traditionnelles mise en place par des Chinois amoureux de leur travail : il concerne chez nous ce spray, la gelée royale et le ginseng. Les produits NLP disposent bien sûr d'un label biologique.

La propolis a-t-elle une action sur les virus ?

Des études ont montré que la propolis était puissamment antivirale même sur des virus comme celui de l'herpès. Elle possède en plus des propriétés anti-infectieuses, antifongiques et anti-inflammatoires.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant de moins de 3 ans. Ne pas dépasser la dose conseillée (la propolis renferme des composés cétoniques aux propriétés anti-infectieuses mais avec des effets neurotoxiques possibles si la dose devient vraiment trop importante).

PROPOLIS

VU PAGE 22

Quand l'abeille concentre le végétal…

Pour qui ?

Pour toutes les personnes souhaitant bénéficier à la fois d'un effet antiseptique et protecteur au niveau du tube digestif et d'une action fortifiante des défenses naturelles de l'organisme.

Comment ?

4 à 6 gélules par jour réparties au cours des repas.

Peut se compléter par :

- Acérola
- Formule respiratoire
- Echinacéa
- Astragale

QUESTIONS FRÉQUENTES

Quel est le principe actif contenu dans la propolis ?

Contrairement à une idée reçue, les abeilles ne fabriquent pas la propolis à partir de rien. Elles la récoltent sur les bourgeons de peupliers ou d'autres arbres. Au départ, c'est une sécrétion de l'arbre destinée à protéger le bourgeon. On y retrouve des agents antiseptiques naturels.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Il est déconseillé d'utiliser la propolis pendant plus de 2 à 3 semaines consécutives en raison d'un risque éventuel de réaction allergique.

NOS PRODUITS

Propolis 120 gél. réf. 6179B .....19,50€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**...17,50€

Spray propolis 20 ml réf. 8119B .....9,90€

LE STRESS N'EST PAS UNE MALADIE

Au quotidien, le stress peut venir de nos conditions de travail, de notre environnement relationnel (famille, administration, banque...), mais aussi de comportements addictifs (drogues, excès de sport ou d'internet...). Face au stress, on s'est longtemps contenté de solutions symptomatiques. Mais la notion de stress prend tout son sens dans un contexte global et multifactoriel. La démarche du naturopathe, qui est *"d'abord ne pas nuire"*, propose des produits à la fois efficaces, polyvalents, et qui vont à la cause du problème, sans contre-indication. C'est l'avantage de la phytothérapie.

"Dépendances : les plantes qui font décrocher"…
Retrouvez un dossier complet sur notre site
www.naturamundi.info

COMPLEXE DÉTOXINANT ET KUDZU

VU PAGE 25

Le complexe détoxinant est une tisane qui a été mise au point pour aider au sevrage face aux dépendances : alcool, tabac, etc. Son objectif : la dépuration en profondeur et le rééquilibrage nerveux de l'organisme.
Pour renforcer cette double action, le kudzu s'utilise en complément (voir notre Cure Santé sevrage référencée ci-dessous). Cette plante extraordinaire modère les pics d'activité nerveuse, notamment impulsifs.

Pour qui ?

Le complexe détoxinant et le kudzu apportent une solution idéale au fumeur qui souhaite arrêter de fumer et qui engage en parallèle une médication anti-tabac.

Comment ?

1 litre de tisane à associer à 8 gélules de kudzu par jour.

Peut se compléter par :

- Acérola • Pro-biotiques • Spiruline
- Rhodiola • Papaye fermentée
- Tisane hépatique (le matin et le soir)

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Le complexe détoxinant est déconseillé en cas de grossesse.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on renouveler cette cure aussi souvent que nécessaire ?

Non seulement on peut mais cela est conseillé puisque le principe de la formule est d'aider à rompre la dépendance tout en réduisant le taux de toxines dans l'organisme. Donc la répétition de son emploi améliore au fil des cures la capacité à décrocher de sa dépendance.

Est-il indispensable de prendre en même temps le complexe détoxinant et le kudzu ?

Le mariage des deux est fortement conseillé pour pouvoir donner des effets aussi étonnants.

Lors d'un arrêt du tabac, est-ce que cette formule ne risque pas de faire grossir ?

Bien au contraire puisque le complexe détoxinant entraîne une dépuration tout en réapprenant à l'organisme à ne pas solliciter la nicotine ou un remplaçant. Cette formule n'entraîne donc aucune réaction de type « grignotage » ou malaise.

Cure santé sevrage
1 complexe détoxinant 400 g + 2 kudzu
réf. 4185 .....64,90€
au lieu de ~~89,70~~ €

NOS PRODUITS

Complexe détoxinant 100 g réf. 7145BP..12,90€
Complexe détoxinant 400 g réf. 7145BE..39,90€

Kudzu 120 gél. réf. 6123 .....24,90€
↘**Prix unitaire à partir de 3 boîtes** ... 21,90€

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

NOS PRODUITS

Boisson pour le sport 100 g réf. 7131BP .....9,90€
Boisson pour le sport 400 g réf. 7131BE.....29,90€
Co-forme® 60 gél. réf. 6185.....24,90€
Magnésium marin 60 gél. réf. 6175 .....14,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**.....13,90€
Acérola 30 cps réf. 6169P .....9,90€
Acérola 90 cps réf. 6169G.....19,90€

BOISSON POUR LE SPORT

VU PAGE 27 ! "

Cette boisson a été conçue à l'origine pour drainer le corps afin d'éviter courbatures et difficultés à récupérer après l'effort. Elle contient donc des plantes qui ont une vocation drainante. Mais bien évidemment, pour le sport, il était intéressant d'y adjoindre des produits fortifiants (éleuthérocoque, genièvre, sarriette, réglisse). La réglisse lui procure un goût sucré... sans présence de sucre.
Cette boisson est d'un emploi très polyvalent.

Pour qui ?

Pour tous ceux qui pratiquent un sport ou une activité physique soutenue.

Comment ?

Elle peut se prendre après un effort, ce qui était sa vocation au départ, mais aussi avant l'effort pour se préparer physiquement ou pendant celui-ci pour s'hydrater avec profit.

Peut se compléter par :

• Spiruline • Eleuthérocoque • Rhodiola
• Co-fortifiant® • Co-forme® • Ginseng
• Co-souplesse® • Schizandra • Gelée royale

QUESTIONS FRÉQUENTES

Cette tisane a-t-elle un bon goût ?

Oui car elle a été conçue pour être rafraîchissante. Ce n'est pas une tisane mais bien une boisson obtenue à partir d'une infusion de plantes, qui se consomme fraîche.

Peut-on en boire dans la journée simplement pour être en forme ?

Oui, elle aura aussi un très bon effet sur l'activité intellectuelle et sur la forme au quotidien.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne convient pas aux personnes présentant une intolérance à la réglisse (problèmes cardiaques, hypertension...).

CO-FORME®

VU PAGE 27 ! "

Améliorer ses performances tout en s'offrant un effet anabolisant, que rêver de mieux pour une pratique physique intense? Co-forme® bénéficie de l'effet complémentaire de la rhodiola et de la taurine.

Pour qui ?

Toute personne désirant augmenter ses performances sportives ou augmenter sa masse musculaire.

Comment ?

2 gélules par jour, sur 15 à 30 jours.

Peut se compléter par :

• Spiruline • Collagène marin • Gelée royale
• Lithothamne • Boisson pour le sport.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Pourquoi rajouter de la taurine synthétique dans le complexe ?

Tout d'abord, il faut un dosage important de taurine pour obtenir un effet physiologique. Il est aujourd'hui prouvé que la taurine synthétique n'est pas toxique mais nous avons choisi d'ajouter à ce complexe de l'extrait de chair d'huître (qui contient naturellement de la taurine), afin de rappeler à l'organisme l'environnement dans lequel la taurine est naturellement présente et de favoriser ainsi une meilleure assimilation.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé en cas de grossesse ou d'allaitement ainsi qu'aux enfants et adolescents.

La taurine est un dérivé d'acide aminé soufré, la cystéine. Souvent en carence chez les végétariens, elle a une action stimulante sur l'organisme en général et elle augmente la puissance des contractions musculaires, y compris du muscle cardiaque.
Le tribulus augmente le taux de testostérone chez l'homme tout en diminuant le cholestérol sanguin. Chez la femme, on note aussi une action sur le système ovarien. Il agit aussi sur la fertilité masculine ainsi que la libido de l'homme comme de la femme. Lors de nombreux tests faits chez le sportif sur le tribulus, on observe une augmentation de l'énergie, de l'endurance musculaire, une meilleure récupération après l'effort et une normalisation de la tension artérielle par régulation des pertes de sodium, donc des liquides du corps.

"Sportifs : **à fond les plantes !**"... Retrouvez un dossier complet sur notre site **www.naturamundi.info**

MAGNÉSIUM MARIN

VU PAGE 28 ! "

Le magnésium est certainement le minéral le plus polyvalent pour notre physiologie et notre bon fonctionnement général. Et c'est pourtant le premier oublié dans les recommandations habituelles. Le magnésium ne s'accumulant pas dans le corps, son apport alimentaire ou sous forme de compléments est donc indispensable au quotidien.

Pour qui ?

Pour tous dès l'âge de 13 ans. En effet, avant cet âge, les recommandations officielles prévoient des dosages inférieurs à 300 mg/j.

Comment ?

Une gélule le matin, de préférence au cours du petit déjeuner.

Peut se compléter par :

• Rhodiola (pour mieux équilibrer l'effet anti-stress)
•Pro-biotiques (pour favoriser l'assimilation intestinale)

QUESTIONS FRÉQUENTES

Quel type de magnésium est le plus indiqué en supplémentation (chlorure, citrate, gluconate, carbonate, oxyde) ?
On y perd son latin !

Le magnésium est disponible sous la forme de sel, et donc associé à une autre molécule, tout comme le chlore avec le sel. Il n'y a pas de sel de magnésium vraiment supérieur à un autre, puisque si la biodisponibilité est variable elle est compensée par la concentration en magnésium élément, ou par la solubilité du sel. C'est pourquoi par exemple, alors que la biodisponibilité de l'oxyde de magnésium est réputée faible, par contre sa teneur est une des plus fortes et sa solubilité moyenne. Mais notre choix s'est surtout porté sur un sel de magnésium d'origine marine.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

ACÉROLA

VU PAGE 28 "

L'acérola est un arbuste originaire d'Amazonie qui est aujourd'hui cultivé sous tous les climats tropicaux. C'est le fruit, d'apparence rouge clair, que l'on récolte pour son jus à très haute teneur en vitamine C.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant préserver ou enrichir son capital en vitamine C. On peut en prendre à tout âge, à partir de 4 ans.

Comment ?

1 cp à croquer de préférence le matin.
Cure d'1 mois, renouvelable à souhait.

Peut se compléter par :

• Tous les produits du catalogue d'une façon générale, et particulièrement des antioxydants (papaye fermentée, astaxanthine), la rhodiola, ainsi que les pro-biotiques.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on prendre de l'acérola en permanence ?

Oui, il n'y a aucune contre-indication à prendre de l'acérola tous les jours, à condition de ne pas dépasser la dose quotidienne conseillée. Et cette complémentation est particulièrement importante pour les fumeurs qui « brûlent » leurs réserves de vitamines C et sont chroniquement en carence.

Est-ce que prendre de l'acérola énerve ?

On dit souvent que la vitamine C énerve. En réalité, c'est la vitamine C synthétique qui a un effet excitant du système nerveux et pas la vitamine C naturelle. Il a cependant aussi été prouvé que la prise de vitamine C énerve lorsque les personnes sont en carence... d'où l'intérêt de faire des cures régulières.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne pas dépasser un demi-comprimé pour un enfant de moins de 10 ans.

Ginseng 120 gél. réf. 6119B .....24,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes.....21,90€
Spiruline 120 cps réf. 6138P.....19,90€
Spiruline 480 cps réf. 6138G .....59,90€

Cure santé forme

1 ginseng rouge
+ 1 grande spiruline
réf. 4183 ..... 64,90€
au lieu de ~~84,80~~ €

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le ginseng présente d'excellentes vertus antidiabétiques validées par la science (lire page 64).

GINSENG ROUGE

VU PAGE 29 ! "

Le nom botanique du ginseng est "Panax", qui signifie "panacée". En Chine autrefois, avant qu'il ne soit cultivé, le ginseng sauvage était réservé à l'Empereur. Il jouissait de vertus régénérantes, fortifiantes, aphrodisiaques. On dit aujourd'hui, pour résumer, que c'est une plante "adaptogène".

Pour qui ?

Pour les personnes en quête de tonus. Le ginseng apporte, en effet, à l'organisme des informations toniques par le biais du système nerveux, qui soutient l'activité cérébrale et musculaire.

Comment ?

Cure d'attaque : 6 gélules au petit-déjeuner pendant 20 jours.
Cure d'entretien : 2 gélules au petit-déjeuner pendant 2 mois.
Renouvelable à chaque saison.

Peut se compléter par :

- Gelée royale
- Spiruline : 2 gélules de ginseng et 6 à 8 cps de spiruline chaque matin (voir notre Cure Santé forme référencée ci-dessus).
- Eleuthérocoque : en alternance
- Rhodiola : en alternance.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Pourquoi le ginseng rouge est-il réputé meilleur que le ginseng blanc ?

Le ginseng rouge de Natura Mundi est de qualité bio et originaire de Chine. Le ginseng rouge est à peu près 4 fois plus concentré que le blanc. Séché au four, il est enrichi de principes actifs et offre une action plus forte à court terme.

Peut-on en prendre en permanence ?

Oui. D'ailleurs en Chine, les gens qui consomment habituellement du ginseng le revendiquent en tant qu'aliment.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne pas utiliser en cas d'hypertension et en cas de grossesse. Son usage au long cours est déconseillé chez une femme avant la ménopause.
Pour une meilleure efficacité, à éviter avec des usages réguliers ou prononcés de boissons contenant de la caféine ou des bases puriques proches (café, thé, guarana, sodas à base de caféine). C'est une contre-indication que l'on doit aux sages taoïstes : elle a été découverte par l'expérience et la pratique mais elle n'a pas encore fait l'objet d'études scientifiques.

SPIRULINE

VU PAGE 29 ! "

Cette algue d'eau douce apporte des nutriments toniques, reconstituants et équilibrants de premier choix : acides aminés très assimilables, oligoéléments et vitamines.

Pour qui ?

Pour toute personne présentant des carences minérales ou vitaminiques.
Pour une personne qui veut nourrir son organisme, ses muscles, face à une dépense physique importante.
Pour accompagner une grossesse (la spiruline est un complément alimentaire idéal de par sa richesse en fer).

Comment ?

Cure d'attaque : 6 cps par jour, matin et/ou midi, pendant 20 jours.
Cure d'entretien : 2 cps par jour, matin et/ou midi, pendant 2 mois.
Renouvelable sans limitation.

Peut se compléter par :

Ce « super aliment » peut s'associer avec n'importe quel produit de notre catalogue mais je conseille particulièrement de prendre en parallèle des pro-biotiques qui optimiseront son assimilation. Pour les mêmes raisons, la spiruline s'associe très bien avec des acides gras tels que l'onagre et la bourrache.
Enfin, cette algue complète parfaitement une cure d'antioxydants (astaxanthine, papaye fermentée et co-antioxydant®).

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on prendre de la spiruline en permanence ?

Oui, sa consommation au long cours préserve l'équilibre nutritionnel et n'entraîne aucun phénomène de dépendance.

La spiruline a souvent un goût fort et désagréable. Est-ce le cas de cette spiruline ?

Comme toute spiruline, elle a une odeur spécifique qui peut rebuter au premier abord. Mais passé cette première impression, son goût est doux, notamment grâce à son utilisation sous forme de comprimés et non de poudre.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

POURQUOI TOMBONS-NOUS MALADES ?

La cause est multifactorielle mais une phrase de Claude Bernard nous en dit déjà beaucoup : "Le microbe n'est rien, le terrain est tout!". Le pépin de pamplemousse, en plus d'agir directement sur les bactéries et virus, a aussi une action sur la flore pathogène de notre intestin. Par son effet barrière, la flore intestinale représente une grande part de notre immunité. Il convient donc d'en prendre soin. En agissant sur deux fronts en même temps, le pépin de pamplemousse a tout compris ! Rien ne nous empêche de faire une cure de pro-biotiques qui apportera de bonnes bactéries afin de renforcer cet effet barrière.

EXTRAIT DE PÉPIN DE PAMPLEMOUSSE

VU PAGE 30 ! "

Si vous ne deviez avoir qu'un seul produit dans votre pharmacie naturelle, ce serait bien le pépin de pamplemousse !

Pour qui ?

Pour toute personne désireuse de se protéger dans les périodes critiques (hiver, changements de saison…) ou lors d'un voyage exotique pour se laver les mains. Pour nettoyer les fruits et légumes consommés crus, le pépin de pamplemousse rendra bien des services. Dès les premiers signes d'un problème ORL, pour les enfants ou pour vous même, il convient à toute la famille. N'oubliez pas d'adapter les doses bien sûr ! Il pourra être utilisé en bain de bouche pour des problèmes d'aphtes par exemple.

Comment ?

De 3 gouttes pour les plus petits (à partir de 3 ans) à 20 gouttes pour les plus grands. A diluer dans un verre d'eau ou un jus de fruit.

Peut se compléter par :

- Echinacéa • Co-fortifiant® • Acérola
- Tisane voies respiratoires.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Est-ce que le pépin de pamplemousse fonctionne avec les animaux ?

Etant facile d'emploi, il est tout à fait adapté et même particulièrement recommandé pour tous les mammifères. Il conviendra d'adapter la posologie au poids de l'animal.

Puis-je utiliser le pépin de pamplemousse pour traiter une verrue ?

C'est le seul cas où je conseille de l'appliquer pure. Une goutte tous les jours directement sur la verrue et vous arriverez rapidement à en venir à bout.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé aux enfants de moins de 3 ans.

CHARDON MARIE

VU PAGE 31 ! "

Le chardon Marie est connu depuis l'Antiquité pour ses bienfaits sur le foie en tant que tonique et protecteur.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant soutenir sa fonction hépatique, les personnes nerveuses, qui s'inquiètent facilement, que l'on appelle aussi les bilieux.

Comment ?

2 à 4 gélules par jour en cure de 2 à 4 semaines, à renouveler si nécessaire.

Peut se compléter par :

- Chrysanthellum • Tisane hépatique
- Desmodium • Astragale • Gingembre

On sait aujourd'hui que le foie filtre toutes les heures environ 100 litres de sang, c'est donc un organe central. Il intervient dans la majorité des processus de détoxification ainsi que dans de nombreuses réactions immunitaires, la synthèse d'hormones ou encore la régulation glycémique. Très en lien avec nos émotions et sensible au stress, il est donc fortement sollicité et a souvent besoin d'être soutenu. Au Moyen Âge, on disait que le chardon Marie pouvait chasser la « mélancolie » qu'on appelait également « bile noire » et qui était associée à diverses maladies d'origine hépatique ou reliée au foie.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Le chardon Marie peut-il aider en cas de fatigue chronique ?

Le foie étant l'organe le plus chaud du corps et gérant beaucoup de processus à la fois, c'est un organe qui demande beaucoup d'énergie. Un foie fragile peut en effet être la cause d'une fatigue chronique. Vous pouvez avantageusement associer au chardon Marie une gélule d'astragale qui, tout en étant une plante adaptogène, aura une action complémentaire sur le foie.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

NOS PRODUITS

Ext de pépin de pamplemousse 50 ml réf. 8120B.....13,90€
Chardon Marie 120 gél. réf. 6109B.....17,90€

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

NOS PRODUITS

Desmodium 120 gél. réf. 6112B.....24,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes.....21,90€
Tisane digestive 150 g réf. 7137BP.....12,90€
Tisane digestive 600 g réf. 7137BE.....34,90€
Tisane hépatique 90 g réf. 7141BP.....9,90€
Tisane hépatique 360 g réf. 7141BE.....29,90€
Tisane hépatique douce 100 g réf. 7153BP.....9,90€
Tisane hépatique douce 400 g réf. 7153BE.....29,90€

DESMODIUM ET DÉSINFORMATION…

"J'ai été surprise d'entendre dans une émission de télé que le desmodium est interdit car il aurait fait pas mal de victimes chez les consommateurs. Je souhaite connaître votre point de vue avant de continuer à poursuivre mon traitement."
Une cliente.

Les médias continuent à dire les plus grandes bêtises à propos du desmodium. Nous avons nous-mêmes fait l'objet de pressions de la part des instances officielles françaises pour arrêter la commercialisation de ce produit. Et pour ne rien vous cacher, ma société a engagé une procédure en justice, ainsi que dix autres entreprises de vente de desmodium, pour demander des justificatifs aux administrations françaises qui prétendaient que ce produit était toxique. Devant la procédure engagée, elles ont fait marche arrière en reconnaissant qu'elles n'avaient aucun argument sérieux à nous opposer.

Nous sommes toujours victimes d'une manipulation médiatique mais celle-ci n'est fondée sur rien. Je suis personnellement allé en Afrique, j'ai rencontré des gens qui utilisent le desmodium, j'ai conseillé cette plante à bien des personnes dans différents cas de figure, y compris devant des pathologies lourdes et je vous assure que j'ai toujours obtenu des résultats positifs avec le desmodium. Et si cela peut vous rassurer, sachez que je n'ai jamais rencontré le moindre problème avec ce produit.

Extrait des FAQ de www.naturamundi.info

"Enzymes digestives : une autre énergie vitale"…
Retrouvez un dossier complet sur notre site **www.naturamundi.info**

DESMODIUM

VU PAGE 31 "

Une petite plante grimpante d'Afrique tropicale, de la famille du haricot, reconnue aujourd'hui comme le protecteur hépatique de référence en médecine naturelle.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant maintenir sa bonne fonction hépatique.

Comment ?

3 à 6 gélules par jour.
Renouveler, si besoin, sans limitation.

Peut se compléter par :

• Griffe du chat • Rhodiola • Eleuthérocoque
• Co-fortifiant® • Astragale

QUESTIONS FRÉQUENTES

Est-ce que le desmodium peut s'associer à d'autres plantes aux mêmes vertus comme la schizandra ?

On peut très bien associer au desmodium d'autres plantes aux vertus hépato-protectrices comme la rhodiola, le chrysanthellum, le chardon Marie, le baccharis et effectivement la schizandra.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

TISANE DIGESTIVE

VU PAGE 30 "

Cette tisane stimule les fonctions digestives notamment au niveau de l'estomac et du petit intestin. Elle évite l'aérophagie et les ballonnements.
Elle peut se boire d'abord par plaisir pour son goût très agréable.

Pour qui ?

Pour tous les amoureux de la tisane alliant efficacité et plaisir gustatif.

Comment ?

1 cuillerée à café par bol. Infuser 10 mn.
À déguster après les repas.

Peut se compléter par :

• Bardane (pour une stimulation générale des fonctions digestives) • Chardon Marie

QUESTIONS FRÉQUENTES

Si cette tisane est bonne à boire en famille, à partir de quel âge peut-on en consommer ?

Dès 2 ans. Mais jusqu'à 4 ans mieux vaut diviser les volumes indiqués par 4.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne convient pas aux personnes présentant une intolérance à la réglisse (problèmes cardiaques, hypertension…) et déconseillée en période de grossesse.

L'astragale contenue dans la tisane hépatique douce a une action sur la température du corps. Elle conviendra donc bien aux sujets sensibles du foie qui sont aussi souvent frileux. En plus de son action stimulante sur le foie et l'immunité, elle permet d'augmenter la résistance au stress dont le foie est la première victime. Elle fait partie des plantes adaptogènes comme le ginseng, la rhodiola ou l'éleuthérocoque.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

TISANE HÉPATIQUE

VU PAGE 31 "

Cette tisane soutient l'ensemble des fonctions hépatiques dans l'organisme.
Idéale le matin au petit-déjeuner et le soir aussitôt après le repas, elle apporte un effet de bien-être général par l'intermédiaire de la fonction hépatique.

Pour qui ?

Pour tout ceux qui savent que la santé passe d'abord par leur estomac et donc leur alimentation…

Comment ?

À prendre le matin au petit-déjeuner et le soir après le repas.

Peut se compléter par :

• Griffonia (pour un meilleur sommeil)
• Pro-biotiques (pour une bonne action sur la flore digestive)
• Co-stress®
• Astragale

QUESTIONS FRÉQUENTES

Cette tisane peut-elle s'utiliser à des fins digestives plusieurs fois dans la journée ?

D'abord, il importe de respecter son emploi matin et soir (en début de matinée et au dessert le soir). Passé ce bon geste, on peut en user et en abuser !

Est-elle particulièrement recommandée contre l'hépatite ?

Non, il ne faut pas confondre hépatique et hépatite. Cette confusion est fréquente. «Hépatique» signifie que cette tisane a vocation à agir sur le foie. « Hépatite » désigne des pathologies et des inflammations du foie. La tisane hépatique est faite pour agir de façon bénéfique et globale sur la fonction du foie mais non pas pour agir contre une hépatite.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne convient pas aux personnes présentant une intolérance à la réglisse (problèmes cardiaques, hypertension…). Déconseillée en période de grossesse et en phase d'allaitement.

TISANE HÉPATIQUE DOUCE

VU PAGE 88 "

Pour ceux qui n'aiment pas la réglisse ou qui ne peuvent pas en boire, voici une tisane sans réglisse, aux vertus équivalentes à notre tisane hépatique n°1.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant soutenir et stimuler ses fonctions hépatiques tout en prenant du plaisir !

Comment ?

Une petite cuillère à café par bol d'eau froide. Chauffer et infuser 10 mn. Le matin à jeun et le soir après le repas.

Peut se compléter par :

• Lapacho
• Pro-biotiques
• Chardon Marie
• Rhodiola

QUESTIONS FRÉQUENTES

Quel est l'intérêt de la prêle dans le mélange de la tisane hépatique ?

La prêle est très riche en silice. Elle agit ici en tant que plante reminéralisante. La tisane hépatique agissant sur l'assimilation pendant les phases digestives, les minéraux de la prêle sont donc sollicités en complément d'une éventuelle carence alimentaire. Elle a un rôle important autant qu'original dans ce mélange.

Le rooïbos étant un thé, n'a-t-il pas d'effet excitant sur les enfants ?

Le thé rouge ne contient pas de théine, il est donc très bien accepté par les enfants qui aiment souvent son goût.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : À éviter chez les enfants de moins de 3 ans.

NOS PRODUITS

Lapacho 120 gél. réf. 6124 .....24,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes.....21,90€
Tisane transit 85 g réf. 7143BP.....9,90€
Tisane transit 340 g réf. 7143BE.....29,90€
Griffe du chat 120 gél. réf. 6120.....24,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes.....21,90€
Pro-biotiques 60 gél. réf. 8104.....24,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes.....21,90€

DIGESTION

GRIFFE DU CHAT OU LAPACHO : COMMENT CHOISIR ?

Le lapacho et la griffe du chat agissent tous les deux comme fortifiants de l'équilibre intestinal. Si vous avez un transit accéléré, je vous recommande le lapacho. À l'inverse, en cas de transit lent, choisissez de préférence la griffe du chat.

LAPACHO

VU PAGE 32 "

L'écorce d'un arbre d'Amazonie aux vertus fortifiantes de l'équilibre intestinal.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant augmenter la veille immunitaire dans son organisme.

Comment ?

3 à 6 gélules réparties dans la journée.
Cure alternée avec les pro-biotiques 1 semaine sur 2, pendant 1 à 2 mois.

Peut se compléter par :

- Tisane digestive
- Tisane hépatique ou tisane hépatique douce
- Tisane transit

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on associer le lapacho au desmodium et à la papaye fermentée quand on souhaite particulièrement soutenir ses défenses immunitaires ?

Le lapacho aura une excellente synergie avec ces produits et on peut même l'utiliser dans ce cas en cures de 3 semaines par mois.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé en cas de grossesse et en phase d'allaitement.

TISANE TRANSIT

VU PAGE 32 "

Une tisane qui a fait ses preuves sans avoir d'effet laxatif !

Pour qui ?

Pour les personnes souffrant d'une paresse digestive fonctionnelle.

Comment ?

1 cuillerée à soupe par bol. Chauffer et infuser 10 mn. Un bol le midi et un le soir.

Peut se compléter par :

- Griffe du chat (synergie de deux actions complémentaires sur le péristaltisme intestinal).

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on en consommer au quotidien ?

Sa consommation quotidienne est tout à fait possible et vous pouvez aussi utiliser en complément la tisane hépatique : celle-ci prolongera ses effets dans le temps.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne convient pas aux personnes présentant une intolérance à la réglisse (problèmes cardiaques, hypertension…). Contre-indiquée en cas d'occlusion intestinale, de grossesse et en phase d'allaitement.

Cure santé transit
1 griffe du chat
+ 1 pro-biotiques
réf. 4106 ..... 44,90€
au lieu de ~~49,80~~ €

GRIFFE DU CHAT

VU PAGE 33 "

La griffe du chat est surnommée par les chamanes d'Amazonie « le nettoyeur de l'intestin ». Cette plante ne présente un effet laxatif que lorsque l'organisme en a besoin. Elle est à la fois douce et calmante de la douleur.

Pour qui ?

Pour toutes les personnes qui ont besoin d'une action fortifiante sur l'intestin.

Comment ?

3 à 4 gélules réparties dans la journée.
Cure de 15 jours renouvelable.

Peut se compléter par :

- Tisane digestive
- Tisane hépatique ou tisane hépatique douce
- Tisane transit

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on utiliser la griffe du chat en permanence ?

Il n'existe pas de contre-indication à la prendre au long cours. Je conseille cependant de faire des pauses, l'organisme en tirera un meilleur profit.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillée en cas de grossesse. Contre-indiquée en cas de traitements immunosuppresseurs.

PRO-BIOTIQUES

VU PAGE 33 "

Les pro-biotiques permettent à notre flore intestinale de se régénérer, au grand profit de notre santé générale.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant entretenir sa santé.
Pour toute personne rencontrant des désordres intestinaux, qu'ils soient fréquents ou ponctuels.

Comment ?

1 gélule le matin à jeun, 1 autre le soir au coucher.

Peut se compléter par :

- Lapacho : voir ci-contre.
- Griffe du chat : cure alternée avec les pro-biotiques 1 semaine sur 2. Cette alternance peut être renouvelée successivement plusieurs fois ou être pratiquée en cures saisonnières (voir notre Cure Santé transit référencée ci-dessus).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

QUESTIONS FRÉQUENTES

Quelle est la différence entre des pro-biotiques et des pré-biotiques ?

Effectivement, les deux mots portent à confusion. Les pré-biotiques sont des fibres qui, en nourrissant les bactéries présentes dans l'intestin, préparent à un développement et à une croissance de la flore. Les pro-biotiques sont des bactéries qui régénèrent la flore. Autrement dit, les pré-biotiques favorisent l'efficacité des pro-biotiques.
Les pro-biotiques que nous proposons contiennent un pré-biotique d'origine végétale.

Ces gélules de pro-biotiques sont-elles gastro-résistantes ?

La gélule elle-même n'est pas gastro-résistante, mais les microcapsules qui enrobent à l'intérieur les pro-biotiques le sont et elles ne s'ouvrent qu'une fois dans le duodénum. Quant à l'autre composant de la gélule, la gomme d'acacia, elle est par nature gastro-résistante car elle échappe à l'action de nos sucs digestifs. Pro-biotiques et pré-biotiques atteindront le duodénum intacts.
Nous avons sélectionné la poudre d'acacia, plutôt que les fructo-oligosaccharides habituels (FOS), en raison de leur origine naturelle et non transformée. C'est le principe du totum auquel nous sommes très attachés.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

NOS PRODUITS

Boisson pour jeûner 95 g réf. 7146BP... 12,90€
Boisson pour jeûner 380 g réf. 7146BE .... 39,90€

Bardane 120 gél. réf. 6108B..... 24,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**.....21,90€
Tisane dépurative 100 g réf. 7136BP ..... 9,90€
Tisane dépurative 400 g réf. 7136BE.... 29,90€

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le record du monde de jeûne chez un humain est de 153 jours !
Source : « Le Jeûne » du Dr Herbert M. Shelton (Ed. Le Courrier du Livre).

BOISSON POUR JEÛNER

VU PAGE 34 "

Ce n'est pas juste une boisson à consommer. C'est une invitation à découvrir une autre façon de concevoir la santé.

Pour qui ?

Toute personne désirant faire cette expérience.

Comment ?

Comprend : un mode d'emploi détaillé et la boisson pour jeûner.

Peut se compléter par : (durant la cure)

• Rhodiola • Kudzu • Griffonia

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on boire des jus de fruits pendant le jeûne ?

Non car le principe du jeûne est de ne prendre aucun aliment pour mettre l'organisme au repos. Le seul « aliment » indispensable est l'eau : une eau naturelle (de source ou en bouteille) que l'on boira selon sa soif.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé en cas de médication anti-diabétique, aux femmes enceintes et en phase d'allaitement.

POURQUOI DES ÉCOPAQUETS ?

L'intérêt d'un écopaquet est d'éviter une production excessive d'emballages. En commandant un écopaquet, vous réduisez ainsi à la source la gestion des déchets. C'est un réflexe que nous proposons dès que possible à Natura Mundi et que nous souhaitons étendre à d'autres produits.
Il ne sert à rien de concevoir un produit pour la santé de l'humain si l'on oublie cette vérité première : notre santé dépend de celle de notre planète. Les produits de santé ne doivent donc pas nuire à l'environnement. A Natura Mundi, on respecte la maxime : « Qui peut le plus peut le moins » ! De plus, ce format est plus économique : une bonne raison pour choisir ces produits...

"36 heures de jeûne pour se régénérer !"... "Changement de saison : donnez le signal à votre corps !"...
Retrouvez 2 dossiers complets sur notre site
www.naturamundi.info

BARDANE

VU PAGE 35 "

Une grande plante de la médecine populaire.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant combiner le drainage hépatique et celui de la peau.

Comment ?

2 à 6 gélules par jour de préférence aux repas.

Peut se compléter par :

• Tisane hépatique
• Tisane dépurative

QUESTIONS FRÉQUENTES

Pourquoi la bardane agit-elle tantôt si bien contre l'acné et tantôt si mal ?

La cause de l'acné est souvent hépatique et il arrive que la bardane ait une action tonique sur la peau plus forte que son action sur le foie. Pour éviter cela, faites une cure en deux temps : tisane hépatique d'abord, puis bardane.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : À n'utiliser qu'à partir de l'adolescence.

INDISPENSABLE POUR SE PRÉPARER À L'HIVER !

Pour aider votre corps à faire la transition en douceur entre l'été et l'automne, inspirez-vous des recettes qu'employaient nos aînés à cette période pour se «fortifier». Leur secret : relancer l'activité de la flore intestinale, améliorer la digestion et renforcer les défenses immunitaires.
Vous complèterez cette cure en ayant recours à des plantes dont ils ne connaissaient pas encore les immenses ressources : les plantes adaptogènes, notamment la rhodiola. Vous indiquerez ainsi à votre organisme qu'il est temps pour lui d'entamer sa métamorphose.

TISANE DÉPURATIVE

VU PAGE 35 "

La tisane dépurative convient à toute personne qui souhaite profiter des grands changements de saisons (printemps et automne) pour nettoyer son organisme afin de mieux supporter la chaleur ou le froid.

Pour qui ?

Pour tout le monde, de 17 à 117 ans…

Comment ?

Boire un litre par jour. Cure de 15 jours à 3 semaines, renouvelable.

Peut se compléter par :

• Bardane (pour une action complémentaire sur la peau) • Spiruline (après une dépuration)
• Tisane hépatique ou tisane hépatique douce

QUESTIONS FRÉQUENTES

Quel est l'intérêt de faire une dépuration ?

La dépuration évite de garder des toxines dans l'organisme. Elle permet ainsi d'obtenir un effet tonique sur l'organisme. Cette tisane est donc à la fois préventive (entretien du métabolisme) et interventionniste (relance des fonctions de l'organisme pour un effet de bien-être).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillée aux femmes enceintes et en période d'allaitement.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

ARTICULATIONS ET MOBILITÉ

NOS PRODUITS

Tisane acidose 65 g réf. 7127BP .....9,90€
Tisane acidose 260 g réf. 7127BE.....29,90€
Huile articulaire 30 ml réf. 5103B .....12,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 flacons.....11,50€
Harpagophytum 120 gél. réf. 6122B.....21,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes.....19,90€
Curcumine 60 gél. réf. 6177 .....28,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes.....25,90€

TISANE ACIDOSE

VU PAGE 37 !

La tisane qui draine et élimine les acides qui enflamment les articulations.

Pour qui ?

Pour toute personne concernée par des inflammations locales sur les tissus articulaires.

Comment ?

2 à 3 bols par jour pendant 3 semaines.

Peut se compléter par :

• Tisane dépurative ou Boisson pour jeûner (dans les deux cas en alternance : cure de l'un, puis cure de l'autre).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiquée en cas d'allergie connue aux salicylates.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Qu'est-ce que "l'acidose" ?

Quand on parle de l'acidose, on fait référence aux acides qui s'installent dans le terrain, c'est-à-dire à une tendance des tissus à évoluer vers un pH acide plutôt qu'un pH alcalin. Et c'est cette tendance qui peut provoquer des phénomènes inflammatoires notamment au niveau des tissus articulaires.

Y a-t-il un risque d'effet déminéralisant avec la tisane acidose ?

Elle contient bien sûr des plantes diurétiques mais tous les diurétiques ne sont pas déminéralisant et heureusement. Cette tisane est, au contraire, reminéralisante, notamment grâce à l'action de la prêle.

Son action reminéralisante en fait-elle un préventif contre l'ostéoporose ?

*Oui, surtout si elle est prise en association avec de la glucosamine-chondroïtine (*Co-souplesse®*) ou avec du lithothamne.*

HUILE ARTICULAIRE

VU PAGE 38 !

Une double action : calmante et échauffante !

Pour qui ?

Pour toute personne recherchant un complément à un traitement interne (elle présente un effet calmant anti-inflammatoire local). Grâce à son effet échauffant, l'huile articulaire intéresse aussi tous ceux qui sollicitent de façon intense leurs articulations (travailleurs, sportifs ou autres).

Comment ?

Appliquer quelques gouttes sur la peau et faire pénétrer.

Peut se compléter par :

• Tisane acidose • Lithothamne • Harpagophytum • Sève de bambou • Co-souplesse® • Collagène marin • Pfaffia

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on utiliser cette huile en cas de léger traumatisme (coup, choc...) ?

Oui, elle sera de premier secours, sauf sur une plaie ouverte.

UNE HUILE GRASSE... NON GRASSE !

Etonnante cette huile articulaire composée de matières grasses... et qui pourtant ne laisse pas d'effet gras sur la peau. Elle est composée d'huiles d'abricot et de noisette, qui ont toutes les deux la propriété d'être très pénétrantes. L'intérêt ? Ces huiles végétales entraînent aussitôt les huiles essentielles en profondeur dans le derme.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'harpagophytum est aussi appelé "griffe du diable" en raison de la forme en crochets de ses fleurs qui s'aggripent à la toison des moutons...

HARPAGOPHYTUM

VU PAGE 39 !

La British Herbal Pharmacopoeia reconnaît à l'harpagophytum des propriétés d'analgésique et de sédatif.

Pour qui ?

Pour toute personne recherchant un effet anti-inflammatoire.

Comment ?

1 à 3 gélules par jour.

Peut se compléter par :

• Huile articulaire
• Co-souplesse®
• Curcumine
• Tisane acidose

QUESTIONS FRÉQUENTES

L'harpagophytum guérit-il les problèmes articulaires ?

C'est un calmant des douleurs articulaires et c'est ainsi qu'il doit être utilisé, ponctuellement. L'harpagophytum n'a pas vocation à soigner un problème chronique (voir questions fréquentes Co-souplesse® page 25...).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne convient pas en cas d'inflammation de l'estomac et de calculs biliaires.

CURCUMINE

VU PAGE 39 !

Une découverte récente importante pour la santé de nos articulations. La curcumine contribue à la protection cellulaire. Elle possède d'importantes vertus antioxydantes.

Pour qui ?

Pour toute personne concernée notamment par des situations physiologiques de gène articulaire.

Comment ?

1 gélule le matin et 1 gélule le soir.

Peut se compléter par :

• Co-souplesse®
• Sève de bambou
• Tisane acidose
• Collagène marin enrichi

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

QUESTIONS FRÉQUENTES

Pourquoi associer de la pipérine avec la curcumine ?

La pipérine est un constituant extrait du poivre responsable de son effet piquant. Des recherches ont mis en évidence que cette dernière favorise une meilleure assimilation de la curcumine et optimise ainsi ses effets.

Utiliser de la poudre de curcuma peut-il présenter le même effet physiologique ?

Pour absorber 400 mg de curcumine par jour, dose habituellement recommandée, il faudrait utiliser des quantités importantes de poudre de curcuma, supérieures à une utilisation habituelle. D'où l'intérêt des extraits. Une forte consommation de poudre de curcuma, bien que non toxique, entraîne un effet puissant sur le foie, ce qui pourrait causer une gêne à certaines personnes.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

NOS PRODUITS

Lithothamne 120 gél. réf. 6156 .....19,90€
Sève de bambou 120 gél. réf. 6107.....24,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes.....21,90€

Pfaffia 1 boîte réf. 6190.....19,90€
Co-souplesse® 120 gél. réf. 6162.....28,90€
↘Prix unitaire à partir de 3 boîtes.....25,90€

ARTICULATIONS ET MOBILITÉ

UN CONSEIL…

Les deux produits présentés ici, comme l'harpagophytum (page précédente), donneront des résultats progressifs.
Vous pouvez optimiser leur action par une réforme alimentaire afin d'éviter l'acidose dans l'organisme. Vous compléterez utilement cette cure avec la tisane acidose décrite en page 22.

LITHOTHAMNE

VU PAGE 41 !

Du magnésium et bien d'autres éléments encore…

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant apporter des minéraux à son organisme dans un but d'entretien ou de reminéralisation. Tissus-cibles : articulations, phanères (peau, ongles, cheveux).

Comment ?

2 gélules par jour, 10 à 20 jours par mois.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

Peut se compléter par :

- Sève de bambou, à raison d'1 gélule par jour
- Collagène marin
- Collagène marin enrichi
- Pfaffia.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Est-il utile de prendre du lithothamne si l'on prend déjà le complexe Co-souplesse® qui en contient ?

Non, cela n'est pas nécessaire. Il vaut mieux prendre de la sève de bambou en complément pour un renforcement optimal des articulations.

SÈVE DE BAMBOU

VU PAGE 40 !

Un reminéralisant riche en silice.

Pour qui ?

Pour toute personne ayant besoin de protéger ou de renforcer ses articulations ou sa densité osseuse.

Comment ?

2 gélules par jour sur 2 mois, à renouveler.

Peut se compléter par :

- Lithothamne, à raison d'1 gélule par jour.
- Co-souplesse® • Pfaffia

QUESTIONS FRÉQUENTES

La sève de bambou est-elle meilleure que la prêle pour se reminéraliser ?

La prêle et le bambou apportent tous deux de la silice, mais le bambou n'a pas d'effet diurétique comme la prêle.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

La racine de pfaffia contient des vitamines A, B, C, D et E mais aussi du calcium, du magnésium, du potassium, du chrome, du sélénium, du germanium et bien d'autres éléments encore. En plus de ses vertus sur les articulations, la mémoire et l'énergie, elle a aussi une action bienfaisante sur la peau par son effet cicatrisant. Par son aspect anthropomorphique, la racine de pfaffia nous rappelle encore une fois la théorie des signatures. Sa ressemblance avec l'Homme a sûrement inspiré les guérisseurs brésiliens qui ont reconnu son intérêt pour l'être humain.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

PFAFFIA

VU PAGE 39 !

Une plante adaptogène avec des vertus anti-douleurs sur les articulations... Voila qui peut en séduire plus d'un ! Surnommé le ginseng brésilien, la racine de pfaffia a de nombreuses vertus.

Pour qui ?

Toute personne qui souffre de douleurs articulaires, de fatigue générale, ou ayant besoin de se fortifier sur le plan digestif pourra prendre du pfaffia. Cette plante sera bénéfique aussi pour ceux qui manquent de clarté et de vivacité d'esprit.

Comment ?

2 à 3 gélules chaque matin. Cure de 10 à 15 jours.

Peut se compléter par :

- Curcumine
- Co-stress®
- Huile articulaire
- Collagène marin
- Tisane acidose.

QUESTIONS FRÉQUENTES

J'ai lu que le pfaffia avait une action sur la mémoire. Peut-elle être bénéfique pour une personne âgée qui présente des symptômes de la maladie d'Alzheimer ?

Elle sera tout à fait adaptée, en accompagnement d'un suivi médical bien sûr. Vous pouvez lui associer le krill et la spiruline pour en améliorer l'action.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

CO-SOUPLESSE®

VU PAGE 42 !

Une révolution dans le domaine des troubles articulaires.

Pour qui ?

Pour toute personne recherchant un effet réparateur tissulaire et d'entretien de la souplesse des articulations par une action régénérante des cartilages.

Comment ?

2 gélules le matin et 1 gélule le soir.

Peut se compléter par :

- Spiruline
- Sève de bambou
- Tisane hépatique (pour une meilleure distribution de la glucosamine dans l'organisme)

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

QUESTIONS FRÉQUENTES

D'où viennent la glucosamine et la chondroïtine contenues dans le complexe Co-souplesse® de Natura Mundi ?

La glucosamine est constituée exclusivement de cartilages de crustacés et la chondroïtine de cartilages de requin.

Entre l'harpagophytum et ce complexe Co-souplesse®, comment choisir ?

L'harpagophytum présente principalement un effet calmant devant une situation aigüe (où son effet anti-inflammatoire facilite la réparation). Le complexe Co-souplesse®, tout en soulageant la douleur, favorise la reconstruction des tissus. Il aura, à terme, un effet positif sur un problème chronique articulaire.

Ces deux produits peuvent être pris ensemble pour de meilleurs résultats.

COLLAGÈNE MARIN

VU PAGE 43 !

Pour qui ?

Pour toute personne qui souhaite inverser la tendance physiologique de perte du collagène, que ce soit au niveau des tissus articulaires ou au niveau du derme.

Comment ?

2 à 4 gélules par jour, à répartir le matin et le soir au cours du repas.
Plus la durée de la cure est longue, plus les effets se font sentir. Une cure minimale appréciable est de l'ordre de 40 jours, soit pour une prise de 4 gélules par jour l'utilisation d'une boîte de 150 gélules.
En parallèle à la prise de cet hydrolysat de collagène marin, et comme détaillé dans le livre « Découvrez les bienfaits du collagène marin », nous recommandons la prise de la tisane acidose sur une période d'au moins 15 jours par mois. En effet, atténuer l'acidose du terrain améliorerait l'activité des chondrocytes, les cellules qui synthétisent le collagène.
Manger des fruits et des légumes riches en vitamine C, ou prévoir une supplémentation en celle-ci améliorerait aussi la synthèse du collagène.

Peut se compléter par :

- Tisane acidose
- Acérola
- Pfaffia
- Pro-biotiques (pour une meilleure assimilation intestinale des polypeptides du collagène)

QUESTIONS FRÉQUENTES

Pourquoi sélectionner un collagène d'origine marine qui est souvent plus cher qu'un collagène d'origine bovine ?

L'utilisation de la poudre d'os est interdite en France en tant que nourriture pour les bovins. Mais ce n'est pas le cas dans tous les pays du monde… Le risque d'une contamination par le prion existe toujours ! L'origine marine, avec traçabilité, est une garantie totale face à ce risque.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

COLLAGÈNE MARIN ENRICHI

VU PAGE 43 !

Pour qui ?

Pour toute personne qui souhaite inverser la tendance physiologique de perte du collagène, que ce soit au niveau des tissus articulaires ou au niveau du derme.

Comment ?

Idem collagène marin.

Peut se compléter par :

- Tisane acidose,
- Acérola
- Pfaffia
- Pro-biotiques (pour une meilleure assimilation intestinale des polypeptides du collagène)

QUESTIONS FRÉQUENTES

Entre le collagène marin et le collagène marin enrichi, comment choisir ?

Le collagène marin enrichi est au départ un totum de cartilage de raie hydrolysé contenant tous les nutriments nécessaires à la reconstruction de celui-ci. C'est ce totum que l'on a enrichi d'un hydrolysat de collagène pour accentuer l'effet reconstructeur. Pour une cure longue durée aussi bien que pour une courte de 45 jours, il offrira donc de meilleurs résultats. Nous recommandons souvent de l'utiliser en première intention puis de continuer une cure longue durée de 60 jours avec l'hydrolysat de collagène marin.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

NOS PRODUITS

Collagène marin 150 gél. réf. 6173P ..... 36,90€
Collagène marin 450 gél. réf. 6173G ..... 89,90€
Collagène marin enrichi 150 gél. réf. 6174P ..... 39,90€
Collagène marin enrichi 450 gél. réf. 6174G ..... 99,90€

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

CO-PROTECTŒIL®

VU PAGE 45 !

Pour qui ?

Pour toute personne qui souhaite entretenir la santé de ses yeux, particulièrement la rétine, et plus précisément la macula.

Comment ?

1 gélule par jour, pendant 30 jours, à prendre de préférence au début d'un des repas principaux de la journée.
La première fois, faire une cure de deux mois. Puis ensuite, on peut effectuer deux à quatre cures de 30 jours réparties sur l'année.

Peut se compléter par :

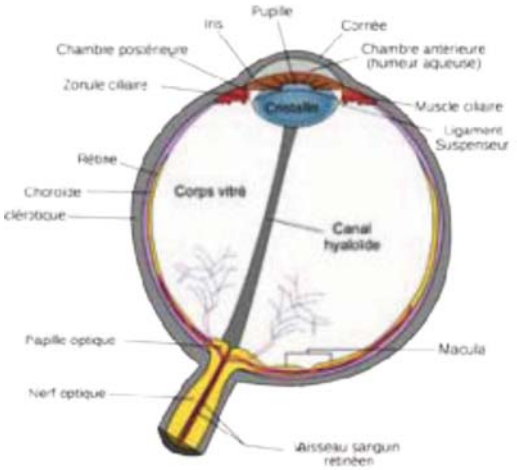
- Astaxanthine • Krill

QUESTIONS FRÉQUENTES

Co-protectœil® peut il avoir un effet préventif sur des troubles oculaires et me permettre de ne plus envisager le port de lunettes ?

L'œil est un organe complexe. Il est constitué schématiquement de quatre parties : les tissus protecteurs, les muscles qui aident à la mobilité et l'adaptation à la vue, d'autres tissus transparents qui jouent le même rôle qu'un verre d'optique et enfin les récepteurs qui captent et transmettent le signal nerveux au cerveau. Les lunettes corrigent très souvent des problèmes liés aux tissus transparents (notamment le cristallin), parfois des problèmes d'ordre musculaires. Le port de lunettes pour améliorer la vue dans le 4ème cas est plus rare. C'est ce qu'on appelle la DMLA ou encore dégénérescence maculaire liée à l'âge. Mais des études épidémiologiques prouvent qu'une consommation importante d'aliments riches en lutéine et en zéaxantine (comme les légumes feuilles verts) abaisse le risque d'être atteint de DMLA. Co-protectœil® est donc un complément alimentaire proposé pour entretenir par voie métabolique la santé de cette zone réceptrice du signal qu'on appelle la rétine. La macula est la partie centrale particulièrement importante de la rétine.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune



NOS PRODUITS

Co-protectœil® 30 gél. réf. 6180 ..... 28,90€
↘Prix unitaire à partir de 3 boîtes ..... 25,90€

ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE

Cure santé mémoire
1 éleuthérocoque
+ 1 gelée royale
réf. 4217 ..... 49,90€
au lieu de ~~54,80~~ €

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'éleuthérocoque est un buisson qui pousse sur d'immenses étendues en Sibérie. Surnommé "le buisson du diable" en raison de ses épines, il est souvent arraché, d'abord pour protéger le bétail, puis pour ses précieuses racines…

ÉLEUTHÉROCOQUE

VU PAGE 46 !

On appelle l'éleuthérocoque « le ginseng de Sibérie ». Si le ginseng (*Panax ginseng*) sauvage n'avait pas disparu, on pourrait effectivement rencontrer de l'éleuthérocoque poussant près de pieds de ginseng car tous deux peuvent se développer sous le même biotope. Mieux, ils appartiennent à la même famille botanique, les Araliacées. *Eleutherococcus* présente les mêmes propriétés que le ginseng, à savoir celles d'une plante adaptogène.

Pour qui ?

Pour toutes les personnes demandant un soutien physique mais surtout intellectuel.

Comment ?

1 à 3 gélule(s) chaque matin.
Cure de 20 jours par mois.

Peut se compléter par :

• Gelée royale (voir détails ci-dessous)
• Spiruline : association recommandée pour les sportifs
• Rhodiola

QUESTIONS FRÉQUENTES

L'éleuthérocoque est présenté comme le « carburant de l'étudiant » mais à partir de quel âge peut-on en prendre ?

Aussi bien pour un garçon que pour une fille, on peut prendre de l'éleuthérocoque dès la puberté.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé en cas d'hypertension.

GELÉE ROYALE

VU PAGE 47 !

La gelée royale est une substance fabriquée par les abeilles pour nourrir les jeunes larves. C'est aussi l'unique aliment que reçoit la reine durant toute sa vie. C'est ainsi qu'elle vit 40 fois plus longtemps qu'une abeille ouvrière. Chez l'humain, ces nutriments spécifiques des neurones augmentent l'acuité intellectuelle et la forme en général !

Pour qui ?

Toute personne souhaitant avoir une meilleure activité cérébrale.
Personnes âgées, asthéniques, convalescents.

Comment ?

1 cuillère-dose le matin à jeun.
Laisser fondre sous la langue.

Peut se compléter par :

• Eleuthérocoque : le premier mois, pendant 10 jours, associer gelée royale et éleuthérocoque (1 cuillère-dose de gelée royale le matin à jeun + 3 gélules d'éleuthérocoque), les 10 jours suivants continuer avec éleuthérocoque seul et aux mêmes doses. Renouveler le tout le mois suivant (voir notre Cure Santé mémoire référencée ci-dessus)
• Rhodiola
• Tisane hépatique ou tisane hépatique douce: celles-ci amélioreront en effet les fonctions circulatoires et rendront la gelée royale mieux assimilable au niveau du cerveau.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Pourquoi la gelée royale de Natura Mundi a-t-elle été congelée ?

Tout simplement pour assurer une meilleure conservation du produit dans le temps. Vous la recevez dans un emballage qui la protège de la chaleur et il faut ensuite la conserver au réfrigérateur.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

LA GELÉE ROYALE : UN CONCENTRÉ DE NUTRIMENTS !

Pour moitié composé d'eau, le "lait des abeilles" comme on l'appelle aussi contient des glucides (fructose et glucose principalement), des protéines, des peptides et des facteurs de croissance, des acides gras, des minéraux et se distingue par sa relative richesse en vitamines du groupe B, notamment B1 et B5.

NOS PRODUITS

Éleuthérocoque 120 gél. réf. 6114B ..... 24,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes..... 21,90€
Gelée royale 30 g réf. 8118B ..... 29,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 pots..... 24,95€
Ginkgo 30 gél. réf. 6151..... 15,90€
↘Prix unitaire à partir de 3 boîtes..... 13,90€
Bacopa 60 gél. réf. 6167..... 24,90€
↘Prix unitaire à partir de 3 boîtes..... 21,90€

PLANTEZ SANS TARDER UN GINKGO DANS VOTRE JARDIN…

Outre la beauté de cet arbre, vous récupérerez dans quelques années à chaque automne les feuilles qui commencent à peine à jaunir - indication du moment de la récolte. Ici aussi la théorie des signatures s'applique. C'est la feuille vieillissante qui a vertu pour un organisme prenant de l'âge...

GINKGO

VU PAGE 47 !

Le ginkgo est aujourd'hui cultivé pour ses feuilles. C'est la plante médicinale la plus récoltée dans le monde. Le ginkgo favorise la circulation du sang dans le cerveau et facilite l'oxygénation des neurones. C'est de plus un très bon antioxydant.

Pour qui ?

Pour les personnes présentant des signes de perte de mémoire et/ou de manque d'acuité intellectuelle.

Comment ?

1 gélule par jour pendant 1 mois, à renouveler.

Peut se compléter par :

• Rhodiola • Bacopa • Krill • Co-antioxydant®

QUESTIONS FRÉQUENTES

Le ginkgo est-il bon, comme on le dit, pour les problèmes de jambes lourdes ?

On dit, en effet, que le ginkgo améliore globalement la circulation du sang dans le corps. En réalité, il agit surtout sur la partie supérieure de l'organisme, et notamment le cerveau. Sur les jambes, il sera tout simplement moins performant que la vigne rouge par exemple (voir page 67).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Consultez votre médecin en cas de prise simultanée avec des anticoagulants.

DONNÉES SCIENTIFIQUES SUR LE BACOPA

Une étude réalisée sur des rongeurs a comparé les effets du bacopa à ceux du déprényl. Ce médicament utilisé dans le traitement de la maladie de Parkinson stimule des enzymes antioxydantes dans le cerveau et augmente l'espérance de vie des malades. Il ressort de cette étude que le bacopa a augmenté l'activité antioxydante dans toutes les régions du cerveau, y compris dans l'hippocampe (siège du stockage de la mémoire), alors que le déprényl n'agissait que dans les régions frontales[1].
Une autre étude menée sur des cellules de rongeurs exposées à des niveaux toxiques de monoxyde d'azote, gaz dont la concentration excessive dans les cellules cérébrales pourrait être facteur de maladies dégénératives (Alzheimer, épilepsie…), a montré que le bacopa protégeait l'ADN de ces cellules[2].

1 / Bhattacharya S.K. et al., Antioxidant activity of Bacopa monnieri in rat frontal cortex, striatum and hippocampus, Phytother. Res., 2000 May, 14(3):174-9.
2 / Russo A. et al., Nitric oxide-related toxicity in cultured astrocytes : effect of Bacopa monnieri, Life Sci., 2003 Aug 8, 73(12):1517-26

BACOPA

VU PAGE 47 !

Le *Bacopa monnieri* est une petite plante qui pousse dans les zones humides et les mangroves sous climat tropical. Mais c'est grâce à la médecine ayurvédique que l'on connaît aujourd'hui sa fabuleuse propriété : il améliore la mémoire à court et à long terme.

Pour qui ?

Pour l'adolescent dès la puberté.
Pour l'étudiant, le travailleur intellectuel et la personne âgée, pour soutenir la capacité mémorielle.

Comment ?

2 gélules par jour pendant les repas.

Peut se compléter par :

• Ginkgo • Gelée royale • Rhodiola • Ginseng • Eleuthérocoque • Spiruline • Papaye fermentée

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le bacopa est une petite plante qui pousse en France puisqu'on la rencontre dans certains départements d'outremer : Guadeloupe, Martinique, Guyane…

QUESTIONS FRÉQUENTES

On dit que le bacopa est une plante qu'il faut prendre seulement quand on est jeune…

En agissant sur le développement des synapses, le bacopa aura effectivement plus de résultats chez un adolescent. Ce qui n'empêche pas qu'il aura aussi des effets positifs chez une personne âgée.

Quelle est la cure idéale ?

Une cure de bacopa donne de meilleurs effets si elle est soutenue sur une période de plusieurs semaines. Je recommande donc de faire une cure de 3 boîtes sans interruption. On peut la renouveler après un mois de pause.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé en cas de grossesse et d'allaitement.

NOS PRODUITS

Papaye fermentée 30 sachets réf. 6170 .....34,90€
↘Prix unitaire à partir de 3 paquets.....29,90€

Astaxanthine 60 caps. réf. 6181 .....29,90€
Co-antioxydant® 60 gél. réf. 6182.....29,90€

ANTIOXYDANTS

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour optimiser les effets de la papaye fermentée, on recommande d'éviter de boire et de manger 10 mn avant et après la prise d'un sachet. De cette façon, on augmente la biodisponibilité des principes actifs et l'action des enzymes digestives.

PAPAYE FERMENTÉE

VU PAGE 48 !

Des chercheurs japonais ont été les premiers à découvrir que la papaye fermentée ne contenait pas intrinsèquement d'antioxydant. En réalité, elle induit dans notre corps la fabrication de nos propres molécules antioxydantes. C'est aussi un immunostimulant.

Pour qui ?

Pour toute personne soumise à un environnement oxydatif important (tabac, ondes électromagnétiques, pollution chimique), pour les personnes en situation de stress oxydatif ou de faiblesse immunitaire (maladies dégénératives, baisse de l'immunité, vieillissement tissulaire…).

Comment ?

1 sachet chaque matin, à faire fondre sous la langue. Cure de 30 jours, à renouveler sans limite.

Peut se compléter par :

- Co-fortifiant®
- Acérola
- Ginseng

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

QUESTIONS FRÉQUENTES

La papaye fermentée a-t-elle comme on le dit une action sur le rhume ?

Chez une personne qui présente une sensibilité aux microbes, ce qui témoigne d'une baisse de l'immunité, la papaye fermentée apportera une aide précieuse qui se fera ressentir même au-delà de la disparition du rhume. Je conseille de prendre 2 sachets par jour dès l'apparition des premiers signes du rhume, et ce pendant une semaine.

Pourquoi l'extrait de papaye fermentée a-t-il autant de succès ?

Parce ce que c'est un remarquable immunostimulant qui non seulement augmente nos défenses naturelles mais améliore la qualité de vie et le bien-être. Son action permet en outre de ralentir le vieillissement général de l'organisme et de prévenir les processus de dégénérescence. C'est la raison pour laquelle c'est aussi un complément de choix dans les maladies où existe un fort stress oxydatif (maladies dégénératives chroniques). Ces étonnantes vertus focalisent l'intérêt de nombreux chercheurs dans le monde depuis le début des années 2000.

RADICAUX LIBRES ET ANTIOXYDANTS…

Ce sont les mots magiques d'aujourd'hui. Au point qu'ils sont utilisés à toutes les sauces. Bien qu'issues de découvertes récentes, ces notions, au fond, ne sont pas nouvelles.
Il y a longtemps que la phytothérapie exploite les propriétés antioxydantes des plantes. L'intérêt des antioxydants est, en effet, d'éviter les phénomènes d'oxydation excessifs. Or dans le monde végétal, l'utilisation de l'oxygène est permanente : les végétaux savent maîtriser ce gaz vital depuis les origines. C'est ce qui explique les performances extraordinaires de l'astaxanthine, que l'on extrait d'une micro-algue, de la papaye fermentée ou du rooïbos dont on fait un « thé » protecteur.

La quercétine est un flavonoïde aux vertus antioxydantes qui agit sur les inflammations. C'est à la quercétine que plusieurs plantes médicinales, dont le ginkgo et le millepertuis, doivent une partie de leurs effets thérapeutiques. Les câpres et la livèche sont les plus grandes sources de quercétine.

ASTAXANTHINE

VU PAGE 49 !

L'astaxanthine est une molécule aux propriétés anti-radicalaires tellement puissantes que l'organisme est en mesure de l'utiliser à différents niveaux : pour la peau, pour les systèmes immunitaire et cardiovasculaire et pour contrer les méfaits d'un excès de sport par exemple.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant bénéficier d'une protection antioxydante.
Pour tous ceux qui recherchent une protection naturelle aux rayonnements solaires.
Pour toute personne souhaitant prévenir la dégénerescence maculaire.

Comment ?

1 capsule par jour, en cure de 20 jours par mois ou en continu.

Peut se compléter par :

- Papaye fermentée • Bourrache ou onagre
- Tisane hépatique • Spiruline • Acérola

QUESTIONS FRÉQUENTES

Quel est le rythme de cure idéal pour une bonne prévention ?

L'astaxanthine peut s'utiliser au long cours mais il est plus intéressant de faire des petites cures, au rythme de 3 ou 4 par an, et notamment sur des périodes où la sensibilité aux radicaux libres est plus marquée comme pendant l'été (en raison du rayonnement solaire).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

CO-ANTIOXYDANT®

VU PAGE 49 !

Notre corps possède son système de défense pour faire face aux radicaux libres. Mais notre mode de vie actuel le sollicite excessivement. L'aider dans ce travail aura des conséquences positives dans bien des composantes de notre santé.

Pour qui ?

Pour tout ceux qui sont sujets aux pollutions diverses. Dès la trentaine pour les fumeurs ou pour les hommes et les femmes après quarante ans, Co-antioxydant® peut être un allié de choix. Pour ceux qui se sentent soumis au stress, qui sont fatigués ou qui veulent limiter les méfaits du temps.

Comment ?

1 gélule par jour le matin. A utiliser régulièrement par cure de 2 mois.

Peut se compléter par :

- Krill
- Ginkgo
- Pfaffia
- Papaye fermentée
- Spiruline.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Suite à des problèmes de prostate, on m'a conseillé de prendre des antioxydants. Sachant qu'il en existe beaucoup, est-ce que votre complexe peut me convenir ?

Co-antioxydant® vous conviendra parfaitement car il contient de la grenade, fruit très riche en antioxydants qui, tout en ayant un spectre d'action large, a un effet spécifique sur la prostate. Vous pouvez lui associer utilement l'huile de pépin de courge ainsi que le sabal.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Si vous êtes sous traitement médical, consultez votre médecin pour éviter une interaction néfaste. La quercétine contenu dans ce complexe peut faire l'objet d'interactions avec certains médicaments comme les immunosuppresseurs ou les antibiotiques de la famille des quinolones.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

OMEGA 3

VU PAGE 51 !

Les oméga 3 sont des structures lipidiques (on dit aussi des acides gras) qui ont révolutionné la connaissance de la nutrition il y a plus de 20 ans lorsqu'on a découvert leur rôle fondamental en tant que protecteurs de fonctions physiologiques fondamentales dans le corps.
En réalité, la découverte des oméga 3 a été d'une autre ampleur : on attribue le développement des populations d'*Homo sapiens* il y a 200 000 ans à une chance inespérée dans son régime alimentaire d'avoir augmenté considérablement sa consommation d'acides gras riches en oméga 3. Ce changement dans son régime alimentaire lui a offert un important développement du cerveau et donc des capacités cognitives. Ainsi, les facultés d'adaptation ont été grandement améliorées et par là même le développement de l'espèce.
Les oméga 3 favorisent la santé cardio-vasculaire : ils améliorent la gestion des lipides, notamment des triglycérides et du cholestérol.
Les oméga 3 favorisent la santé cérébrale : ils entretiennent la qualité membranaire des neurones. Les messages sont donc optimisés et les facultés intellectuelles préservées.
Les oméga 3 favorisent une bonne santé pendant une grossesse : autant pour la mère que pour l'enfant, notamment envers les tissus nerveux.

Pour qui ?

Pour toute personne qui souhaite ralentir les processus de vieillissement physiologique au niveau vasculaire, cérébral et articulaire.
Pour les femmes enceintes et les femmes concernées par la ménopause.
Pour les personnes sensibles aux allergies.
Pour lutter contre les sensations de mal-être.

Comment ?

1 capsule par jour, au début d'un des trois repas de la journée.
Utilisation sur 3 semaines par mois, à renouveler.

Peut se compléter par :

• Tisane hépatique ou tisane hépatique douce (pour une meilleure utilisation de ces lipides précieux par le corps)

QUESTIONS FRÉQUENTES :

Pourquoi préférer une huile de poisson alors que des oméga 3 existent aussi dans le monde végétal ?

L'acide eicosapentaenoïque (AEP ou EPA) et l'acide docosahexaénoïque (ADH ou DHA) sont deux acides gras de type oméga 3. Notre organisme est capable de fabriquer ces acides gras, mais en très petites quantités, à partir de l'acide alpha-linolénique (AAL) que l'on trouve dans plusieurs huiles végétales (lin, chanvre, colza, soja). Une consommation régulière de produits marins comme les poissons gras (truite arc en ciel, hareng, maquereau, sardine) peut être une bonne source de ces deux premiers acides, à condition d'éviter des cuissons excessives. Une autre façon de s'assurer d'apports nécessaires est une supplémentation sous forme de complément alimentaire.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

Oméga 3 120 caps. réf. 6176.....28,90€
Krill 60 caps. réf. 6189.....29,90€
Rooïbos tea 150 g réf. 1115B.....9,90€

Le corps humain est constitué de 10^{14} cellules. Chacune peut avoir une fonction différente comme le neurone, ou une cellule du foie par exemple, mais toutes sont constituées d'une même membrane elle même composée de phospholipides. Celle-ci est garante des échanges extra et intra cellulaires ; assimilation des nutriments, rejet des déchets, passage de l'oxygène et du gaz carbonique et bien d'autres fonctions qui garantissent le fonctionnement cellulaire normal. Les phospholipides, composés en partie d'acides gras essentiels, sont par définition impossibles à fabriquer intégralement par l'organisme. Il est primordial d'apporter ces précieux nutriments dans notre alimentation...

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

ROOÏBOS TEA

VU PAGE 50 !

Le rooïbos pousse en Afrique du sud et ressemble au genêt de chez nous. On le taille court et on récolte ses tiges que l'on fait fermenter pour obtenir cette belle couleur rouge.

Pour qui ?

Pour toutes les personnes susceptibles d'apprécier cette infusion originale que l'on appelle «thé rouge».

Comment ?

1 cuillère à café pour une bonne tasse.
Boire à volonté.

Peut se compléter par :

• Spiruline • Pro-biotiques

QUESTIONS FRÉQUENTES

On dit que le thé, en excès, est déminéralisant. Y a-t-il aussi un risque avec le rooïbos tea ?

L'excès de thé est connu pour entraîner un risque de déminéralisation par excès de présence de théine dans l'organisme. Or il n'y a pas de théine dans le rooïbos mais au contraire de nombreux minéraux. Outre ses vertus antioxydantes, le rooïbos tea est donc aussi une boisson reminéralisante.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

KRILL

VU PAGE 51 !

On connait aujourd'hui l'intérêt d'une supplémentation nutritionnelle en oméga 3. Mais qu'en est-il de leur qualité et leur assimilation ? Le krill, petite crevette vivant dans les eaux froides de l'Antarctique, nous offre cette grande qualité, car venant du bas de l'échelle alimentaire. Sa biodisponibilité est exceptionnelle.

Pour qui ?

Toute personne soucieuse de préserver sa santé cardiovasculaire et sa mémoire, son état émotionnel ou son hydratation cellulaire.

Comment ?

1 capsule par jour pendant 60 jours à prendre en début ou au cours du repas.

Peut se compléter par :

• Tisane cholestérol • Bacopa
• Chrysanthellum • Olivier

QUESTIONS FRÉQUENTES

Je viens d'apprendre que je suis enceinte. J'aimerais adapter mon alimentation afin que mon enfant ait de bonnes choses à manger. Les oméga 3 sont-il intéressants ?

C'est principalement durant les trois premiers mois de grossesse que le système nerveux de l'enfant se construit. Les cellules nerveuses, en plus d'être composées de phospholipides, sont nourries par ce que l'on appelle aussi la matière blanche, les cellules gliales. Elles sont elles-mêmes gorgées d'acides gras essentiels. Le cerveau est l'organe le plus riche en lipides après le tissu adipeux avec 50 à 60 % de sa masse. Alors oui, prenez du krill, cela aidera votre enfant à prendre un bon départ dans la vie !

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

NOS PRODUITS

Tisane cellulite 90 g réf. 7133BP.....9,90€
Tisane cellulite 360 g réf. 7133BE.....29,90€
Huile cellulite 100 ml réf. 5104B.....15,90€
↘Prix unitaire à partir de 3 flacons.....13,90€

UNE MÉTHODE PRÉCISE ET ADAPTÉE

Un thérapeute ne peut faire du bon travail qu'en suivant une démarche causaliste, c'est-à-dire **en soignant la cause du problème**. Si on regarde la cellulite simplement pour ses aspects disgracieux et que l'on cherche uniquement à faire disparaître ceux-ci, on va aux devants de déceptions. La grande difficulté avec la cellulite, c'est qu'il est difficile de comprendre son origine. Tout simplement parce qu'on ne raisonne pas de la bonne façon !

Si l'on veut obtenir un produit efficace contre la cellulite, il faut d'abord bien comprendre les tenants et les aboutissants de ce problème. Pour cela, je vous invite à consulter notre site **www.cellulite-info.fr**, sur lequel vous trouverez toutes les informations nécessaires à une bonne compréhension du phénomène de la «peau d'orange».
En réalité, le mot «cellulite» est impropre. **On devrait plutôt parler de «tissulite»** puisqu'il s'agit d'une inflammation de certains tissus due à des dépôts de toxines. Tout combat contre la cellulite doit donc suivre **une logique de drainage**. Une réponse adaptée et ciblée passe par un drainage local, combiné à un drainage général.

C'est la raison pour laquelle nous proposons deux produits drainants complémentaires: l'**huile cellulite** va engager une action de drainage au niveau local. **La tisane cellulite**, une action similaire, de façon générale. Pour un meilleur drainage avec la tisane cellulite, nous vous invitons à utiliser **la tisane équilibrante rénale**. Elle s'utilise au préalable et optimise la fonction rénale.

La méthode complète pour une action efficace

Le traitement commence par la prise de la tisane équilibrante rénale pendant une semaine. On observera alors s'il y a une modification de l'activité des reins (augmentation de la diurèse, atténuation de la rétention d'eau…). Puis, pendant 3 semaines, on prendra la tisane cellulite et en complément, on appliquera l'huile cellulite à raison de 2 fois par jour sur les zones présentant un aspect « peau d'orange ».

QUESTIONS FRÉQUENTES

Pourquoi ne faut-il pas prendre la tisane équilibrante rénale au-delà de 7 jours ?

Elle s'utilise au maximum pendant 7 jours parce qu'elle joue simplement un rôle de starter. Cette petite cure permet d'amorcer un processus. À l'image d'une automobile, notre organisme a parfois besoin d'un starter. Il ne faut donc pas confondre le démarreur et le moteur. La tisane équilibrante rénale joue ce rôle de démarreur dans le cadre du drainage. Le véritable moteur est la tisane cellulite.

Peut-on utiliser plusieurs fois cette méthode, et avec quelle fréquence ?

Si la tisane équilibrante rénale vous donne de bons résultats, vous pouvez suivre cette méthode chaque mois. En début de mois, vous prendrez pendant 1 semaine la tisane équilibrante rénale puis les 2ème et 3ème semaines du mois la tisane cellulite, en utilisant en parallèle l'huile cellulite. Vous pouvez renouveler l'opération à ce rythme aussi souvent que vous le souhaitez. Une pause d'1 semaine par mois sera très bénéfique pour l'organisme.

Doit-on obligatoirement faire une pré-cure de tisane équilibrante rénale avant la cure de tisane cellulite ?

Non, mais le résultat sera plus efficace avec cette pré-cure.

Au bout de combien de temps la cellulite disparaît-elle complètement ?

Il n'y a malheureusement pas de réponse universelle à cette question. La réponse dépend de beaucoup de facteurs et notamment de la capacité de l'organisme à reconnaître, gérer et éliminer ces toxines. Si l'on n'obtient pas de résultat sur 1 ou 2 mois, il est important de persévérer. Dans certains cas, il faut parfois 6 mois à 1 an pour venir à bout de la cellulite.

"Cellulite : les toxines à fleur de peau"…
Retrouvez un dossier complet sur notre site
www.naturamundi.info

Cure santé cellulite
tisane cellulite 360 g + 3 flacons d'huile cellulite (3x100ml)
réf. 4218 ..... 69,90€
au lieu de ~~77,80 €~~

Le clin d'oeil de la nature !

Il n'est pas anodin que l'huile essentielle de citron soit l'un des principaux constituants de l'huile cellulite. D'ailleurs, lorsqu'on évoque la cellulite dans la presse, on montre souvent une photo de "peau d'orange". Que l'huile essentielle d'un agrume soit le meilleur remède en la matière, cela va tout à fait dans le sens de la théorie des signatures de Paracelse...

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

TISANE CELLULITE

VU PAGE 53 !

En agissant en douceur sur la fonction rénale, cette tisane draine le système lymphatique et le liquide extracellulaire.

Pour qui ?

Pour toutes les femmes concernées, bien sûr, mais aussi les hommes, qui ne sont pas épargnés et pour lesquels très peu de solutions sont proposées.

Comment ?

Cure de 2 semaines, renouvelable si nécessaire. À déguster dans la journée.

Peut se compléter par :

• Tisane équilibrante rénale (en pré-cure)
• Huile cellulite • Baccharis

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillée en période d'allaitement.

HUILE CELLULITE

VU PAGE 53 !

Une huile pénétrante au cœur du capiton.

Pour qui ?

Pour toute personne concernée par la cellulite.

Comment ?

À utiliser 1 à 2 fois par jour en massage léger sur les zones concernées (peau d'orange, bourrelets…) sur des périodes de 15 jours.

Peut se compléter par :

• Tisane cellulite
• Tisane dépurative

QUESTIONS FRÉQUENTES

L'efficacité des produits « anticellulite » est souvent douteuse. Pourquoi faire confiance à cette huile ?

Nous ne sommes pas allés chercher je ne sais quelle molécule de synthèse « miraculeuse » mais des huiles essentielles aux propriétés avérées, à savoir dissolvantes et toniques de la peau. A partir de là, effectivement, nous ne promettons pas un effet miracle mais simplement des résultats. Ceux-ci varient selon les personnes et la façon dont on utilise cette huile. Mais globalement nous avons de très bons échos et le plus souvent dès le premier traitement.

Comment bien utiliser cette huile ?

La façon de faire le massage compte pour beaucoup dans le résultat. Il faut que celui-ci soit fait en douceur pendant plusieurs minutes mais sans insistance non plus ! Il faut savoir que l'effet ne passe pas par une action mécanique sur la peau mais par un phénomène biochimique. Ce n'est pas en massant vigoureusement que l'on va éliminer la cellulite !

Quelle est la durée du traitement ?

Elle n'est pas limitée : si l'on utilise un ou deux flacons sur les jambes, par exemple, à raison de deux applications par jour, c'est déjà un remarquable traitement !

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillée en période d'allaitement.

Tableau synoptique
des produits du catalogue

Produit	En page	Précautions d'emploi	Grossesse	Allaitement	Bébé (0-3 ans)	Enfant (3-12 ans)	Adolescent (> à la puberté)
Acérola	13	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Astaxanthine	31	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Astragale	8	OUI	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Baccharis	41	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Bacopa	29	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Baies de myrtille	54	NON	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Bardane	21	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Bois bandé	59	OUI	NON	NON	NON	NON	NON
Boisson anti-stress	5	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Boisson pour jeûner	20	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Boisson pour le sport	12	OUI	NON	OUI	NON	NON	OUI
Bourrache	48	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Chardon Marie	15	NON	OUI	OUI	OUI*	OUI	OUI
Chrysanthellum	61	OUI	OUI	NON	NON	NON	OUI
CO-ANTIOXYDANT®	31	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
CO-CAPILLAIRE®	49	OUI	NON	NON	NON	OUI	OUI
CO-CROISSANCE®	55	OUI	NON	NON	NON	OUI	OUI
CO-FORME®	12	OUI	NON	NON	NON	NON	NON
CO-FORTIFIANT®	9	OUI	OUI	OUI	NON	NON	OUI
CO-GLYCÉMIE®	65	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
CO-HYDRATATION®	49	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
CO-PROTECTŒIL®	27	NON	OUI	OUI	NON	NON	NON
CO-SOMMEIL®	7	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
CO-SOUPLESSE®	25	NON	OUI	OUI	NON	NON	OUI
CO-STÉVIATOL®	71	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
CO-STRESS®	5	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
CO-URIQUILIBRE®	50	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Collagène marin	26	NON	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Collagène marin enrichi	26	NON	OUI	OUI	NON	NON	OUI

Produit	En page	Précautions d'emploi	Grossesse	Allaitement	Bébé (0-3 ans)	Enfant (3-12 ans)	Adolescent (> à la puberté)
Complexe détoxinant	11	OUI	NON	OUI	NON	NON	OUI
Contour des yeux	47	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Crème éclat de jour	47	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Crème visage	45	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Criste marine	40	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Curcumine	23	NON	NON	OUI	NON	NON	OUI
Desmodium	16	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Eau de bleuet	43	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Eau de rose	43	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Eau d'hamamélis	66	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Échinacéa	9	OUI	NON	OUI	NON	OUI	OUI
Éleuthérocoque	28	OUI	NON	OUI	NON	NON	OUI
Extrait de pépin de pamplemousse	15	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Feuille de framboisier	52	OUI	OUI	OUI	NON	NON	NON
Formule dormez-bien	69	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Formule intimité	69	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Formule printanière	69	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Formule répulsif moustique	69	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Formule respiratoire	69	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Formule sérénité	69	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Fucus	40	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Gelée royale	28	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Gingembre	53	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Ginkgo	29	OUI	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Ginseng rouge	14	OUI	NON	OUI	NON	NON	OUI
Griffe du chat	19	OUI	NON	OUI	NON	NON	OUI
Griffonia	7	NON	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Gymnéma	64	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Harpagophytum	23	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI

Pour le détail des précautions d'emploi, se référer à la page indiquée.
OUI = Compatible pour (signifie qu'il est possible de l'utiliser si besoin).
NON = Présente une incompatibilité pour la catégorie mentionnée.

*Attention : la forme du produit peut ne pas convenir aux bébés. Ouvrir la gélule et l'utiliser dans un aliment adapté.

Tableau synoptique
des produits du catalogue

Produit	En page	Précautions d'emploi	Grossesse	Allaitement	Bébé (0-3 ans)	Enfant (3-12 ans)	Adolescent (> à la puberté)
Huile anti-poux	55	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Huile articulaire	22	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Huile cellulite	35	OUI	NON	OUI	NON	NON	OUI
Huile cheveux	44	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Huile circulatoire	66	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Huile corps	44	OUI	NON	OUI	NON	OUI	OUI
Huile vergetures	53	OUI	OUI	OUI	NON	NON	NON
Huile visage	45	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Krill	32	NON	OUI	OUI	OUI*	OUI	OUI
Kudzu	11	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Lait velouté pour le corps	47	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Lapacho	18	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Lithothamne	24	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Maca	59	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Magnésium marin	13	NON	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Millepertuis	6	OUI	NON	OUI	NON	NON	OUI
Muira puama	58	NON	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Olivier	62	NON	OUI	OUI	NON	NON	NON
Oméga 3	32	NON	OUI	OUI	OUI*	OUI	OUI
Onagre	48	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Ortie	57	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Papaye fermentée	30	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Pépin de courge	56	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Pfaffia	25	OUI	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Pierre d'alun	42	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Pro-biotiques	19	NON	OUI	OUI	OUI*	OUI	OUI
Propolis	10	OUI	NON	OUI	NON	OUI	OUI
Rhodiola	2	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI

Produit	En page	Précautions d'emploi	Grossesse	Allaitement	Bébé (0-3 ans)	Enfant (3-12 ans)	Adolescent (> à la puberté)
Rooïbos tea	33	NON	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Sabal	56	OUI	NON	NON	NON	NON	NON
Savon végétal	42	NON	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Schizandra	58	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Sève de Bambou	24	NON	OUI	OUI	NON	NON	NON
Spiruline	14	NON	OUI	OUI	OUI*	OUI	OUI
Spray assainissant	69	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Spray propolis	10	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Thé aux épices	59	OUI	NON	OUI	NON	OUI	OUI
Tisane acidose	22	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Tisane amincissante	41	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Tisane assimilation	65	NON	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Tisane bonne nuit les petits	54	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Tisane calmante	6	NON	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Tisane cellulite	35	OUI	NON	OUI	NON	NON	OUI
Tisane cholestérol	60	OUI	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Tisane circulation	67	OUI	NON	OUI	NON	OUI	OUI
Tisane dépurative	21	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Tisane digestive	16	OUI	NON	OUI	NON	OUI	OUI
Tisane équilibrante rénale	50	OUI	NON	OUI	NON	NON	OUI
Tisane équilibre féminin	51	OUI	NON	NON	NON	NON	OUI
Tisane galactogène	52	OUI	NON	OUI	NON	NON	NON
Tisane hépatique	17	OUI	NON	NON	NON	OUI	OUI
Tisane hépatique douce	17	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Tisane transit	18	OUI	NON	NON	NON	OUI	OUI
Tisane voies respiratoires	8	NON	OUI	OUI	NON	OUI	OUI
Vigne rouge	67	NON	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Wild yam	51	OUI	NON	NON	NON	NON	NON

Pour le détail des précautions d'emploi, se référer à la page indiquée.
OUI = Compatible pour (signifie qu'il est possible de l'utiliser si besoin).
NON = Présente une incompatibilité pour la catégorie mentionnée.

*Attention : la forme du produit peut ne pas convenir aux bébés. Ouvrir la gélule et l'utiliser dans un aliment adapté.

NOS PRODUITS

Criste marine 120 gél. réf. 6171B.....24,90€
↘Prix unitaire à partir de 3 boîtes.....21,90€
Fucus 120 gél. réf. 6116B.....19,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes.....17,90€
Tisane amincissante 90 g réf. 7128BP.....9,90€
Tisane amincissante 360 g réf. 7128BE.....29,90€
Baccharis 120 gél. réf. 6106B.....24,90€
↘Prix unitaire à partir de 3 boîtes.....21,90€

CRISTE MARINE

VU PAGE 54 !

On la surnomme le "fenouil marin". Elle pousse sur les rochers à flanc de rivages.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant effectuer un drainage.

Comment ?

3 gélules par jour, de préférence en début de journée, accompagnées d'un grand verre d'eau.

Peut se compléter par :

• Tisane amincissante • Baccharis
• Tisane dépurative • Fucus

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on prendre de la criste marine lorsqu'on a des problèmes de thyroïde ?

La criste marine peut tout à fait se prendre en parallèle à des problèmes de fonctionnement de thyroïde mais, par contre, elle sera incompatible dès qu'il y aura une médication à visée thyroïdienne.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiquée en cas de médication à visée régulatrice de l'activité de la thyroïde ou d'intolérance à l'iode.

FUCUS

VU PAGE 54 !

Le fucus stimule l'activité de la glande thyroïde tout en apportant un effet tonique général et reminéralisant.
Il contient en effet une forte proportion d'iode, élément responsable de la stimulation de la thyroïde.
Le fucus se double d'une action fortifiante générale qui s'explique par sa richesse en minéraux.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant engager une démarche amincissante. Pour toute personne recherchant aussi un effet tonique général.

Comment ?

3 à 6 gélules par jour accompagnées d'un grand verre d'eau.

Peut se compléter par :

• Tisane cellulite, ou tisane amincissante, ou tisane dépurative.

QUESTIONS FRÉQUENTES

D'où vient le fucus ?

C'est une algue de mer qui est récoltée en Bretagne. C'est donc un produit 100% français !

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiqué en cas de médication à visée régulatrice de l'activité de la thyroïde ou d'intolérance à l'iode.

"Mincir : la méthode anti-méthodes"...
Retrouvez un dossier complet sur notre site
www.naturamundi.info

Cure santé minceur

tisane amincissante 360 g
+ 2 baccharis
réf. 4184B ..... 64,90€
au lieu de ~~79,70 €~~

4 programmes minceur selon son profil…

Programme 1
(une femme de - 30 ans, antécédents cystiques, ayant des problèmes de poids marqués par de la rétention d'eau et une fatigue du matin) :
tisane équilibrante rénale
(1 semaine, voir page 50)
+ tisane amincissante et fucus (3 gélules par jour) pendant 1 mois (renouveler la cure si besoin).

Programme 2
(une femme de 40 à 50 ans, ayant une surcharge pondérale réelle, avec rétention d'eau, et tendance au grignotage) :
tisane équilibrante rénale
(1 semaine)
+ tisane amincissante et baccharis (sur 1 à 2 mois).

Programme 3
(une femme ayant passé le cap de la ménopause avec excès de poids relatif et surtout localisé) :
tisane amincissante et baccharis (1 mois, à renouveler si besoin le mois suivant).

Programme 4
(un homme de 45 ans ou plus, qui a du ventre, sédentaire) :
tisane amincissante
+ criste marine (1 mois)
+ pause (1 semaine)
+ baccharis (1 mois).

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

TISANE AMINCISSANTE

VU PAGE 55 !

La tisane amincissante est prévue pour faire des cures, elle permet une action soutenue, en profondeur. Un paquet permet de faire une cure de 15 jours à 3 semaines.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant faire une cure à visée amincissante efficace et sur une durée supérieure à une semaine.

Comment ?

Boire chaud ou froid 1 litre dans la journée.

Peut se compléter par :

• Baccharis : 3 gélules de baccharis par jour associées à la prise d'1 litre de tisane amincissante (voir notre Cure Santé minceur référencée ci-dessus)
• Fucus
• Pro-biotiques

QUESTIONS FRÉQUENTES

La tisane amincissante a-t-elle un effet déminéralisant ?

Il est légitime de se poser cette question parce que la tisane amincissante entraîne une action sur la diurèse et on sait très bien que beaucoup de minéraux sont éliminés par les reins. Mais ce n'est pas parce qu'on élimine que l'organisme ne se régénère pas. Au contraire, le corps a besoin d'éliminer pour régénérer ses minéraux et la tisane amincissante lui apporte des minéraux. Prise avec du fucus, cette action reminéralisante est encore plus évidente. C'est aussi vrai avec les pro-biotiques, dont on sait qu'ils favorisent l'assimilation minérale.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiquée en cas de médication à visée régulatrice de l'activité de la thyroïde ou d'intolérance à l'iode. Ne convient pas aux personnes présentant une intolérance à la réglisse (problèmes cardiaques, hypertension…).

BACCHARIS

VU PAGE 55 !

Le baccharis est un tonique digestif qui limite une assimilation excessive et donc une prise de poids liée aux apports alimentaires et à la paresse digestive. C'est un tonique du foie et du pancréas et un dépuratif agissant par la voie intestinale.

Pour qui ?

Pour toute personne ayant un excès pondéral directement lié à l'alimentation.

Comment ?

3 gélules par jour.

Peut se compléter par :

• Tisane hépatique, tisane hépatique douce, tisane amincissante, ou tisane dépurative.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on faire des cures de longue durée avec le baccharis ?

Il n'y a, a priori, aucun inconvénient à faire des cures de baccharis de longue durée. Mais il est plus intéressant de faire des pauses et de reprendre : ainsi, l'organisme utilisera mieux les informations apportées par la plante et le résultat sera meilleur. C'est la raison pour laquelle je conseille de faire des cures jusqu'à 3 semaines chaque mois.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé en période d'allaitement.

NOS PRODUITS

Pierre d'Alun 70 g réf. 5126.....14,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 pierres**.....12,90€
Savon lavande 100 g réf. 2012 .....3,40€
Savon sauge-bergamote 100 g réf. 2013.....3,40€
Savon lavande + sauge-bergamote 100 g x2 réf. 4160.....5,90€
Eau de bleuet 200 ml réf. 3101B.....6,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 flacons**.....5,00€
Eau de rose 200 ml réf. 3103B.....6,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 flacons**.....5,00€

PIERRE D'ALUN

VU PAGE 57 !

Notre pierre d'Alun potassium (*Potassium alum*) provient de Syrie où elle est extraite de carrières naturelles. C'est un produit authentique, un sel minéral, taillé et poli à la main. Hypoallergénique, il ne contient ni oxyde d'aluminium ni ammonium.

Pour qui ?

Pour tous ceux qui ne souhaitent pas utiliser des déodorants chimiques (sels d'aluminium) ou de pierre d'Alun ammonium (*Ammonium alum*) fabriquée à base de sels d'ammonium, résidus de l'industrie chimique lourde asiatique.
Pour tous ceux qui souffrent de problèmes bucco-dentaires (aphtes, abcès, gencives douloureuses).
Pour apaiser le « feu » du rasoir.
Pour adoucir et cicatriser, grâce à son action astringente, les petites coupures, notamment après dépilation.

Comment ?

Humidifier la pierre avant de la passer sur la peau (aisselles, front, mains, pieds, parties intimes…). Veiller à toujours la remettre au sec après utilisation. La cordelette permet de suspendre la pierre pour faciliter le séchage.

Peut se compléter par :

- Lait velouté pour le corps Rhoséa
- Crème éclat de jour Rhoséa

QUESTIONS FRÉQUENTES

Pourquoi n'ont-elles pas toutes la même taille ou la même forme ?

La pierre que vous achetez pèse 70 g. Chacune est taillée de façon différente mais cela ne change rien à l'efficacité du produit.

La pierre d'Alun est-elle aussi adaptée aux peaux sensibles ?

Oui mais son utilisation demande alors une précaution : dans ce cas, mieux vaut éviter de l'appliquer trop tôt après le rasage ou l'épilation sous peine d'avoir des irritations.

Et si je casse ma pierre…

La pierre d'Alun est toujours utile, même en miettes… Si jamais vous cassez ce fragile cristal de roche, vous pouvez récupérer les morceaux et les réduire en fine poudre. Mettez en 2 pincées dans les machines de linges blancs pour leur redonner de l'éclat… Autre solution : saupoudrez vos pieds de cette poudre avant d'enfiler vos chaussettes (très utile en été et pour les grands marcheurs !).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Naturelle et fragile, la pierre d'Alun doit être manipulée avec précaution.

SAVON VÉGÉTAL

VU PAGE 57 !

Cet authentique savon de Marseille est 100% végétal. C'est un produit pur et naturel fabriqué exclusivement à partir d'huile végétale, sans colorant, sans conservateur et sans parfum de synthèse, ce qui lui donne une onctuosité incomparable par rapport aux savons fabriqués à partir de graisses animales. De pH neutre, il est totalement biodégradable et écologique.

Pour qui ?

Pour les peaux normales.
Pour les peaux à problèmes.
Pour ceux et celles qui souhaitent utiliser un savon de qualité pour le lavage du linge délicat (soie, dentelle, vêtements de bébé…).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on éventuellement avoir des réactions allergiques ?

Bien que ce savon n'ait pas l'appellation d'un savon hypoallergénique, il n'agresse pas la peau et pour cette raison est souvent utilisé par des personnes ayant un terrain exacerbé par les allergies en général. C'est aussi pour cela qu'il est souvent recommandé par les professions médicales.

Compte-tenu de sa composition entièrement végétale, ce savon s'use-t-il plus rapidement ?

Non, ce savon dure jusqu'à deux fois plus longtemps qu'un savon ordinaire, à condition qu'il reste au sec. Sa longévité en fait un produit économique.

IL Y A SAVON ET SAVON !

Aujourd'hui, les types de savons se multiplient et on en trouve avec telle ou telle vertu, pour ceci ou pour cela… Méfions-nous de toutes ces promesses et revenons au vrai savon ! N'oublions pas que le savon de Marseille est depuis toujours fabriqué à partir d'huile végétale. Un savon de Marseille végétal, voilà la première des garanties d'authenticité et de naturel.

On évitera en revanche les savons sur lesquels l'origine végétale n'est pas mentionnée car la plupart sont fabriqués à partir d'huiles animales. Or les matières grasses solubilisent facilement les toxines !

MISE EN GARDE

Faites attention à l'eau florale de bleuet qui contient des colorants… Ce n'est pas parce qu'il s'agit de bleuet qu'il faut que l'eau florale soit bleue !

Choisissez donc une eau florale de qualité biologique et sans colorant de synthèse, transparente...

EAU DE BLEUET

VU PAGE 57 !

Un adoucissant oculaire très populaire.

Pour qui ?

Pour les personnes sensibles ou exposées à la poussière.
Pour effacer les effets de la pollution au quotidien.

Comment ?

À utiliser en bain d'œil ou à l'aide d'un disque de coton.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

QUESTIONS FRÉQUENTES

Comment l'eau de bleuet est-elle obtenue ?

Si vous n'avez pas d'eau de bleuet, vous pouvez faire une infusion de bleuets. Le résultat sera assez proche. L'eau de bleuet, elle, est obtenue par distillation, en passant les fleurs dans un alambic. On extrait ainsi davantage de principes actifs que par une infusion et l'effet adoucissant sera plus soutenu.

Est-ce seulement un nettoyant des yeux ou a-t-elle des vertus face à des problèmes de vue ?

L'eau de bleuet est un adoucissant des paupières et un démaquillant et n'a pas de vertu particulière pour améliorer la vue.

EAU DE ROSE

VU PAGE 57 !

Le premier des antirides !

Pour qui ?

Pour toutes les femmes qui souhaitent entretenir la jeunesse de leur peau.

Comment ?

Appliquer directement sur le visage ou avec un brumisateur.

Peut se compléter par :

- Huile visage
- Crème visage
- Gel lissant - contour des yeux
- Crème éclat de jour

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

QUESTIONS FRÉQUENTES

A quel moment doit-on s'en servir ?

On peut l'utiliser le matin mais elle est souvent très utile le soir après la toilette ou le démaquillage.

Pourquoi ne dégage-t-elle pas un parfum de rose plus marqué ?

Ce produit, naturellement obtenu par distillation, n'a pas d'odeur particulière de rose. Parfois certains laboratoires rajoutent dans l'eau de rose quelques gouttes d'huile essentielle de rose qui augmentent considérablement son parfum.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

NOS PRODUITS

Huile corps 100 ml réf. 5107B .....18,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 flacons.....17,90€
Huile cheveux 30 ml réf. 5105B.....9,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 flacons.....8,90€
Huile visage 30 ml réf. 5112B.....25,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 flacons.....22,90€
Crème visage 50 ml réf. 5122B.....29,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 tubes.....26,90€

HUILE POUR LE CORPS

VU PAGE 58 !

L'originalité d'une huile qui apporte un effet hydratant.

Pour qui ?

Pour tout type de peau.

Comment ?

Appliquer l'huile sur tout le corps par un massage doux ou en ayant au préalable légèrement humidifié les mains.

Peut se compléter par :

• Huile visage

QUESTIONS FRÉQUENTES

L'huile pour le corps est-elle aussi efficace qu'un lait pour le corps ?

L'huile pour le corps présente l'avantage d'être très nourrissante et régénérante pour la peau alors que le lait velouté pour le corps (voir page 47) apporte douceur et fermeté. L'huile pour le corps est une huile de soin avant d'être une huile plaisir ! Son parfum naturel original, dû aux huiles essentielles, la rend effectivement très agréable à utiliser.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillée en cas de grossesse.

HUILE CHEVEUX

VU PAGE 58 !

Une huile riche en éléments nutritifs et stimulants.

Pour qui ?

Pour les personnes ayant des cheveux secs, fragiles, ou à problèmes.
Pour les personnes souhaitant stimuler la pousse ou ralentir la chute des cheveux.

Comment ?

Pour bien utiliser cette huile, je conseille d'en mettre un peu, avec l'embout du flacon, sur les quatre doigts (pas le pouce) de la main droite. Tapoter ensuite la main gauche avec la droite en étalant l'huile juste sur le bout des doigts puis frictionner le cuir chevelu (et non pas les cheveux !). Le mieux est de rentrer ses doigts dans la chevelure pour atteindre directement le cuir chevelu. Masser délicatement tout en répartissant l'huile.

Peut se compléter par :

• Spiruline
• Lithothamne
• Ortie
• Bambou
• Co-capillaire®

QUESTIONS FRÉQUENTES

Cette huile est-elle recommandée quand on a des cheveux abîmés, par exemple gras à la racine et secs aux pointes ?

Oui. Le gras excessif que l'on trouve à la racine se forme par réaction et l'huile pour les cheveux va rééquilibrer la production de sébum des glandes sébacées. Par diffusion, les pointes retrouveront vitalité et souplesse.

Aide-t-elle à la repousse des cheveux ?

Oui bien sûr car c'est dans ce but qu'elle a été initialement conçue.

Pourquoi ne faut-il pas mettre l'huile directement sur les cheveux ?

Les cheveux bénéficient des bienfaits de cette huile par le biais du cuir chevelu et notamment de l'activité équilibrée des glandes sébacées.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

ASTUCE

Vous augmenterez l'effet régénérant de l'huile visage en humidifiant la peau avec un brumisateur avant son application, et d'autant plus si vous utilisez de l'eau de rose (cf page 43).

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

HUILE VISAGE

VU PAGE 59 !

Un concentré de nature : ses 9 huiles précieuses et ses 6 huiles essentielles en font un préventif des rides et du vieillissement sans pareil…

Pour qui ?

Peaux normales ou peaux sèches.

Comment ?

3 gouttes suffisent déjà pour une application chaque soir sur tout le visage.

Peut se compléter par :

• Eau de rose
• Crème visage

QUESTIONS FRÉQUENTES

Doit-on d'abord utiliser l'eau de rose pour se nettoyer la peau ?

Oui, ces deux gestes successifs apporteront un meilleur effet nourrissant sur la peau.

Cette huile contient-elle des excipients et des conservateurs ?

Non, elle ne contient aucun additif de quelque nature que ce soit mais exclusivement 9 huiles végétales (abricot, noisette, bourrache, carotte, jojoba, framboisier, onagre, rosier muscat et chaulmoogra) et 6 huiles essentielles (ylang ylang, lavande vraie, camomille, encens, cyprès et rose).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : L'huile visage est un concentré à 100% de principes actifs ! Il vaut donc mieux l'éviter sur des peaux sensibles ou des peaux fragiles.

CRÈME VISAGE

VU PAGE 59 !

Du concentré de principes actifs dans une crème. À découvrir d'urgence !

Pour qui ?

Pour tout type de peau.

Comment ?

Appliquer une noisette de crème chaque matin.
À utiliser dès qu'on en ressent le besoin dans la journée.

Peut se compléter par :

• Huile visage

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on utiliser cette crème sur d'autres parties que le visage ?

Bien évidemment. Comme il s'agit d'une crème très régénérante, on peut l'utiliser avec grand profit pour les mains par exemple ou lorsque la peau est abîmée. Sur les égratignures, elle sera ainsi très utile. Elle est même intéressante sur des vergetures !

Quelle différence y a-t-il entre cette crème, l'huile visage et la crème éclat de jour Rhoséa ?

L'huile visage est 100% nourrissante parce qu'elle contient 100% de principes actifs.
La crème visage est tout simplement de l'huile visage mise sous forme de crème pour y adjoindre les avantages de cette formule (confort d'utilisation).
La crème éclat de jour Rhoséa a été conçue pour avoir surtout un effet préventif du vieillissement, de par les principes actifs de la rhodiola.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

NOS PRODUITS

Contour des yeux 15 ml réf. 5123B.....23,90€
Crème éclat de jour 50 ml réf. 5124B.....29,90€
Lait velouté pour le corps 200 ml réf. 5125B .....28,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 flacons.....24,90€

SOINS DE LA PEAU

POURQUOI FAUT-IL UTILISER UNIQUEMENT DES COSMÉTIQUES BIO ?

Le film *Nos enfants nous accuseront* de Jean-Paul Jaud, commence par le discours d'un scientifique expliquant à l'UNESCO que la génération des enfants d'aujourd'hui est pour la première fois dans l'histoire de l'humanité en moins bonne santé que celle de leurs parents.

Pourquoi un tel constat si alarmant et gravissime ?

Parce que la pollution de **notre environnement proche a atteint des limites que notre organisme ne peut endurer davantage** : nos maisons et les matériaux qui les composent regorgent de produits artificiels polluants. Et c'est le même constat à l'intérieur de nos voitures. Nombre d'outils que nous manipulons chaque jour sont toxiques ou incompatibles avec nos lois biologiques, à commencer par les téléphones portables…

Dans notre quotidien, nous générons nous même un stress et des habitudes néfastes qui aggravent notre équilibre de santé : dépendance à la télévision, aux ordinateurs, à Internet, quand ce n'est pas au tabac ou à l'alcool.

On le sait ô combien maintenant, l'alimentation est soit source de maladies, soit source de santé, mais les cosmétiques aussi : ils sont eux aussi doublement importants.
Ils peuvent accentuer cette pollution quotidienne !

Les cosmétiques conventionnels contiennent en effet nombre de produits dangereux pour la santé. Le travail d'information que les naturopathes et certains chercheurs s'évertuent à faire ressemble à une croisade contre l'indifférence générale.
Une vérité passe par trois stades :
Faux et archi faux / ah Bon c'est vrai? / Mais enfin, on l'a toujours dit !
L'exemple typique est celui des parabènes.

La communauté scientifique défend dans sa grande majorité l'innocuité de ces produits, en prétextant que les études voulant prouver leur rôle cancérigène ne sont pas confirmées. Il est vrai qu'on a attendu confirmation des dangers du Médiator…
Le principe de précaution aurait dû jouer. Parfois les enjeux économiques sont prioritaires.

C'est pour cela qu'à Natura Mundi, nous avons rejoint le mouvement des cosméticiens qui ont décidé d'appliquer une charte stricte en termes de sécurité d'emploi : **la charte Cosmébio**.

- **Ingrédients issus de culture biologique.** *En soutenant activement cette pratique agricole qui respecte par définition la biodiversité et les équilibres naturels, au travers de vos choix vous agissez en faveur de la reconquête de la qualité de l'eau, des sols et de l'air.*
- **Absence de matières premières pouvant comporter des substances chimiques et polluantes** (pesticides, engrais chimiques de synthèse, OGM...)
- **Traçabilité exemplaire des ingrédients, des processus de fabrication, des produits finis.**
- **Fabrication contrôlée par des organismes indépendants.**
- **Des actifs d'origine naturelle qui montrent une réelle affinité avec notre peau.**

Nous avons également obtenu la mention **One Voice** sur toutes nos crèmes cosmétiques et toutes nos eaux florales, ce qui garantit que ni la formulation, ni la composition des matières premières du produit ne font appel à l'expérimentation animale.

On commence maintenant à parler des méfaits des cosmétiques sur la peau et tout le monde connaît les dangers du parabène. Ce n'est qu'un début. Demain, bien d'autres substances seront montrées du doigt car les cosmétiques actuels ne sont pour la plupart qu'un amalgame de produits synthétiques que le corps ne reconnaît pas.

En suivant la charte Cosmébio, nous respectons la façon dont la peau travaille et respire. La peau est une barrière entre notre milieu intérieur et notre environnement extérieur. Les cosmétiques de la gamme Rhoséa préservent et fortifient cette barrière grâce à la présence de produits naturels reconnus, acceptés et même optimisés par les cellules du derme.

Aussi bien pour le lait velouté pour le corps que la crème éclat de jour ou le gel lissant contour des yeux, quand vous utilisez les produits de la gamme Rhoséa, vous bénéficiez des vertus de la rosavine, le principe actif de la rhodiola. La rosavine apporte un effet équilibrant et anti-stress au derme, ce qui fait tout l'intérêt de cette gamme de cosmétiques. Une exclusivité Natura Mundi!

LAIT VELOUTÉ POUR LE CORPS

VU PAGE 60 !

Un véritable soin 100% plaisir très agréable en fin de journée.

Pour qui ?

Pour tout type de peau.

Comment ?

Idéal après la douche ou le bain. Il procure un soin doux, dynamisant, et une sensation d'harmonie.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Quelles sont les vertus du lait velouté pour le corps ?

Il stimule la vitalité et les défenses de la peau.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

GEL LISSANT - CONTOUR DES YEUX

VU PAGE 61 !

Spécialement étudié pour la peau fragile et délicate du contour de l'œil.

Pour qui ?

Pour tout le monde.

Comment ?

Appliquer matin et soir, par légers lissages sur les paupières et le contour de l'œil.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

CRÈME ÉCLAT DE JOUR

VU PAGE 61 !

Une crème spécialement formulée pour se protéger de la pollution, du vieillissement et des rayonnements solaires.

Pour qui ?

Pour les peaux grasses, mixtes ou réactives.

Comment ?

Appliquer le matin sur visage, cou et décolleté. Masser délicatement.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES BEAUTÉ

NOS PRODUITS

Bourrache 150 caps. réf. 6142.....24,90€
Onagre 150 caps. réf. 6143.....24,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**.....21,90€

Co-capillaire® 60 gél. réf. 6187.....39,90€
Co-hydratation® 60 caps. réf. 6191.....24,90€

ONAGRE

VU PAGE 62 !

On surnomme l'onagre "la primevère du soir" parce que ses jolies fleurs jaunes s'ouvrent en soirée. Or l'onagre évite le vieillissement tissulaire et notamment de la peau du visage. Comment ne pas faire le rapprochement avec la "primevère du soir" qui nous offre un second printemps ?

Une plante herbacée de chez nous qui a pour originalité de s'épanouir le soir.

Pour qui ?

Pour les personnes recherchant un produit aux vertus anti-radicalaires et protecteur du vieillissement de la peau.
Pour les femmes souhaitant équilibrer leur système hormonal.

Comment ?

3 capsules par jour, en début de repas.

Peut se compléter par :

- Astaxanthine
- Spiruline

QUESTIONS FRÉQUENTES

L'onagre peut-elle avoir un effet régulateur devant la pré-ménopause ?

La pré-ménopause est en fait l'expression d'une difficulté anormale de l'organisme à continuer à avoir une régularité dans les règles. L'onagre permet justement de maintenir cette régularité des cycles malgré l'approche de la ménopause.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiquée en cas d'épilepsie.

BOURRACHE

VU PAGE 62 !

BOURRACHE OU ONAGRE ?

On a tendance à exagérer les différences entre huile de bourrache et huile d'onagre. Or ce sont des produits sensiblement équivalents. La différence tient dans le fait que la bourrache présente une légère supériorité pour la peau tandis que l'on préfèrera l'onagre pour ses bienfaits sur le système hormonal. Mais pour un bénéfice optimum, on peut très bien utiliser la bourrache en alternance avec l'onagre.
Certes, depuis quelques années se sont développées des polémiques autour de la bourrache qui ont abouti à des recommandations restrictives de la part des experts européens. Il est ainsi recommandé de ne pas la consommer sous forme orale. Reste que la polémique est toujours en cours et que pour certains spécialistes, et non des moindres, cette limitation s'avère totalement injustifiée !

L'huile de bourrache est source d'acide gamma-linolénique (GLA ou AGL), un acide gras oméga 6 essentiel pour un système immunitaire tissulaire en bonne santé.

Pour qui ?

Pour toutes les personnes qui souhaitent éviter le vieillissement tissulaire (peau, cheveux, système cardiovasculaire…).

Comment ?

Percer une capsule et appliquer l'huile sur la peau.

Peut se compléter par :

- Onagre (par voie interne).

QUESTIONS FRÉQUENTES

Comment cette huile est-elle obtenue ?

Elle est exprimée des minuscules graines noires de la bourrache. Un grand nombre de graines doivent être passées dans le pressoir afin de récolter cette précieuse huile.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

CO-HYDRATATION®

VU PAGE 63 !

L'huile de pépin de framboise, un des constituants forts de Co-hydratation®, est très riche en oméga 3 et 6 ainsi qu'en antioxydants (caroténoïdes, vitamine E, lutéine et cryptoxanthine).

Il arrive que nourrir et protéger la peau de l'extérieur ne suffise plus. Les nutriments du complexe Co-hydratation® vont être utilisés là où votre peau en a besoin… mais de l'intérieur.

Pour qui ?

Pour toute personne qui se plaint d'une peau sèche, qui tiraille, qui desquame ou sujette aux rougeurs et qui malgré les crèmes utilisées n'est pas satisfaite. Les femmes ménopausées y verront un avantage au niveau de l'hydratation des muqueuses.

Comment ?

1 capsule par jour, à associer de préférence au repas.

Peut se compléter par :

- Crème visage • Lait velouté pour le corps
- Co-antioxydant®

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on utiliser le complexe Co-hydratation® pour un problème de syndrome de l'œil sec ?

Vous pouvez prendre Co-hydratation®. Il apportera ce dont votre organisme a besoin. Vous pouvez l'associer au chrysanthellum. L'œil étant très lié au fonctionnement hépatique, le chrysanthellum pourra aider à stimuler les glandes lacrymales. N'hésitez pas à consultez votre médecin en complément du traitement.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne pas dépasser la dose recommandée pour les fumeurs.

CO-CAPILLAIRE®

VU PAGE 63 !

La kératine est composée d'une chaîne de nombreux acides aminés soufrés dont la cystéine qui lui confère une structure résistante, ferme et élastique à la fois. L'hydrolysat que nous avons choisi est la forme la plus assimilable. Associée au zinc et à la vitamine B6, elle sera d'autant plus reconnue et synthétisée.

Des cheveux jusqu'au bout des ongles, Co-capillaire® prend soin de vous !

Pour qui ?

Toute personne qui souhaite stimuler la croissance et la beauté de ses cheveux, leur hydratation, redonner de l'éclat et de la fermeté à sa peau et ses ongles.

Comment ?

1 gélule en fonction des besoins. A prendre au minimum sur deux mois pour un effet significatif.

Peut se compléter par :

- Collagène marin • Co-antioxydant®
- Lithothamne • Sève de bambou.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 3 ans.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Je perds mes cheveux beaucoup plus qu'à l'habitude depuis que j'ai un poste à responsabilité dans mon travail. J'aimerais essayer votre produit Co-capillaire®, mais avant, pourriez-vous m'expliquer quels peuvent en être les causes ?

Les causes d'une chute de cheveux sont souvent multiples. Les phanères sont très en lien avec la vitalité et donc les hormones de l'énergie, qui souvent s'épuisent avec le stress. Un deuxième facteur peut être la déminéralisation. Le stress et l'alimentation peuvent modifier notre terrain, qui petit à petit se charge en déchets acides. Pour les neutraliser, le corps puise dans nos réserves minérales. Ce sont donc nos cheveux, nos ongles, mais aussi notre peau et nos os qui tamponnent cette acidité excessive. Dans votre cas, je vous conseille d'associer le complexe Co-stress® et de consommer du pollen (frais si possible) tous les matins au petit déjeuner.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

QUAND LA TISANE ÉQUILIBRANTE RÉNALE S'IMPOSE…

Contrairement à ce que l'on pense souvent, uriner de façon régulière ne reflète pas forcément une gestion équilibrée de l'eau dans l'organisme. Les reins peuvent fonctionner beaucoup alors même qu'il y a déséquilibre. C'est le cas des personnes qui ont une activité de diurèse autant nocturne que diurne. C'est l'un des signes d'une mauvaise gestion de l'eau : le rein doit se reposer la nuit après avoir fonctionné dans la journée.
Mais il existe d'autres signes fonctionnels à prendre en compte, qui s'accompagnent parfois d'un sentiment de fatigue persistant : l'absence chronique de sensation de soif, des urines fréquentes et claires ou au contraire plus rares et foncées, une constipation chronique ou l'inverse…

TISANE ÉQUILIBRANTE RÉNALE

VU PAGE 65 !

La médecine traditionnelle chinoise utilise le terme "vide de rein", qui correspond chez nous aux personnes qui ont besoin de cette tisane (mauvaise gestion de l'eau, fatigue chronique…).

Pour qui ?

Pour les personnes qui urinent et transpirent fréquemment, ou sujettes à la rétention d'eau, ou encore aux réveils matinaux difficiles.

Comment ?

Boire 1 litre en journée pendant 7 jours et uniquement 7 jours.
Renouveler le mois suivant.

Peut se compléter par :

- Rhodiola
- Ginseng
- Eleuthérocoque (en 2ème semaine de cure).

QUESTIONS FRÉQUENTES

Pourquoi, si cette tisane me fait du bien, me limiter à une semaine de cure ?

Parce que, à l'usage, il s'avère que ce sont les 7 jours de cure, suivis d'une pause, qui font les meilleurs effets sur les surrénales.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale. Déconseillée en cas de grossesse.

CO-URIQUILIBRE®

VU PAGE 65 !

Les vertus conjuguées de deux plantes majeures de la prévention des infections des voies urinaires.

Pour qui ?

Pour les personnes recherchant un meilleur confort urinaire et gênées par les bactéries, en particulier celles de la famille d'*Escherichia coli*.

Comment ?

2 gélules par jour, de préférence avec un grand verre d'eau.

Peut se compléter par :

- Pro-biotiques

QUESTIONS FRÉQUENTES

Est-ce que ce produit combat efficacement les infections urinaires ?

La canneberge (cranberry en anglais) est utilisée depuis très longtemps comme antibactérien dans ce but. Les médecins américains en prescrivaient déjà avant la découverte des antibiotiques pour réduire la fréquence des infections urinaires. Ces dernières années, plusieurs études cliniques ont démontré ce pouvoir de la canneberge. L'association avec l'hibiscus, aux propriétés similaires, renforce l'efficacité de ce complexe.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

NOS PRODUITS

Tisane équilibrante rénale 85 g réf. 7138BP.....12,90€
Tisane équilibrante rénale 340 g réf. 7138BE.....39,90€
Co-uriquilibre® 60 gél. réf. 6172.....24,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**.....21,90€

A SAVOIR

La tisane équilibre féminin peut avoir au départ un effet raccourcissant ou prolongateur de la durée des règles. Il ne faut pas s'en inquiéter car c'est la preuve que son action régulatrice est en œuvre !

TISANE ÉQUILIBRE FÉMININ

VU PAGE 67 !

Un complexe de plantes permettant de se reconnecter à son rythme naturel mensuel.

Pour qui ?

Pour toutes les femmes souhaitant retrouver une régularité ou un confort dans leur cycle menstruel.

Comment ?

1 tasse chaque jour très régulièrement.

Peut se compléter par :

- Tisane équilibrante rénale • Onagre
- Tisane hépatique • Wild yam

QUESTIONS FRÉQUENTES

Cette tisane a-t-elle un effet rapide ?

Son effet sur les règles se fait normalement ressentir en moins d'un cycle.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillée en cas de terrain incompatible avec les phyto-œstrogènes, en cas de grossesse, en phase d'allaitement.

LES VERTUS DU TOTUM

L'igname sauvage, ou wild yam (*Dioscorea villosa*), fait beaucoup parler de lui et de nombreux chercheurs ont essayé de comprendre, sans vrai résultat, son mode d'action.
Pour l'avoir constaté, je suis de ceux qui pensent que le yam apporte de réels bénéfices sous forme de totum. Il entraîne l'absence de symptômes, du type bouffées de chaleur... De plus, des chercheurs taïwanais ont mis en évidence que la racine a une action sur la dégradation osseuse.

WILD YAM

VU PAGE 67 !

La racine de wild yam contient une molécule précurseur de la progestérone.

Pour qui ?

Pour les femmes concernées par les problèmes liés à la pré-ménopause ou à la ménopause.

Comment ?

2 à 3 gélules par jour.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiqué en cas de calculs biliaires et en cas de fragilité hépatique. Déconseillé en cas de grossesse et en phase d'allaitement.

Peut se compléter par :

- Tisane équilibre féminin

QUESTIONS FRÉQUENTES

Quelle est la différence entre la progestérone et le wild yam ?

Le wild yam ne contient pas de progestérone mais un précurseur de cette hormone. La progestérone qu'il apporte ainsi indirectement est en fait mieux reconnue par l'organisme qu'une progestérone d'origine chimique.
De plus, une cure entraîne souvent un effet fortifiant et apporte une sensation de bien-être.

NOS PRODUITS

Wild yam 120 gél. réf. 6141 .....21,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**...19,90€
Tisane équ. fém. 90 g réf. 7139BP ...12,90€
Tisane équ. fém. 360 g réf. 7139BE.. 39,90€

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

NOS PRODUITS

Feuille de framboisier 100 g réf. 1009B.....7,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 paquets**.....6,00€
Tisane galactogène 110 g réf. 7140BP.....9,90€
Tisane galactogène 440 g réf. 7140BE.....24,90€
Huile vergetures 30 ml réf. 5111B.....12,90€
↘**Prix unitaire à partir de 3 flacons**.....11,90€
Gingembre 120 gél. réf. 6188B.....14,90€

La science ne cesse de confirmer ce que les adeptes des produits naturels ont toujours affirmé : c'est dans la nature que l'on trouve les meilleurs produits. C'est particulièrement vrai pour ce qui concerne la physiologie féminine. Celle-ci est, en effet, très sensible à l'effet oxydatif et donc à un apport en antioxydants et elle dépend d'un ensemble complexe d'équilibres hormonaux. Compte-tenu de ces paramètres, on ne peut pas donner des conseils de santé à une femme sans être sûr de l'innocuité de son produit !

FEUILLE DE FRAMBOISIER

VU PAGE 66 !

On doit à la médecine populaire tzigane de connaître aujourd'hui les vertus du framboisier.

Pour qui ?

Pour les femmes enceintes, dès le 8ème mois.

Comment ?

1 cuillère à café pour une tasse.1 tasse par jour.

Peut se compléter par :

• Spiruline

QUESTIONS FRÉQUENTES

Comment la feuille de framboisier favorise-t-elle le travail de l'accouchement ?

Elle régule et favorise les fonctions hormonales de l'hypophyse et la prépare ainsi à libérer dans de bonnes conditions l'ocytocine (l'hormone de l'accouchement) à l'instant T.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiquée en cas d'accouchement programmé ou de césarienne programmée.

TISANE GALACTOGÈNE

VU PAGE 66 !

L'intérêt d'allaiter son enfant de façon naturelle est enfin reconnu !

Pour qui ?

Pour toutes les mères allaitantes ou, dans les premiers jours après l'accouchement, désirant allaiter. Elle peut soit favoriser et augmenter la production de lait, soit la déclencher.

Comment ?

1 à 3 tasses par jour, espacées selon le besoin.

Peut se compléter par :

• Spiruline

QUESTIONS FRÉQUENTES

Comment utiliser cette tisane pour développer sa poitrine ?

Il est important d'en boire une tasse par jour, pendant plusieurs mois. L'heure de la prise n'a pas d'importance, c'est la régularité qui compte !

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillée en cas de grossesse.

"Grossesse : les plantes qui vous accompagnent"...
Retrouvez un dossier complet sur notre site
www.naturamundi.info

HUILE VERGETURES

VU PAGE 67 !

Un complexe subtil d'huiles et d'essences nourrissantes et régénérantes de la peau.

Pour qui ?

Pour les femmes présentant des vergetures ou souhaitant prévenir leur apparition.

Comment ?

1 à 2 fois par jour sur les zones où la peau est tendue ou déchirée.

Peut se compléter par :

• Onagre • Bourrache

QUESTIONS FRÉQUENTES

Comment doit-on faire le massage ?

Il faut toujours masser dans le sens de la vergeture. Tapoter doucement la vergeture avec le doigt plein d'huile puis effectuer un massage léger pour que l'huile pénètre.

Comment l'utiliser quand on est enceinte ?

Il vaut mieux l'utiliser plutôt sur la fin de grossesse qu'au début. On peut y recourir un peu en début, pas tous les jours, mais à partir du 7ème mois, on peut passer d'1 à 2 applications par jour un jour sur trois, à un jour sur deux. L'utiliser de façon plus fréquente ne sert à rien et je ne le conseille pas.

Combien de temps dure un flacon ?

La réponse est variable selon la surface à traiter. Si les massages locaux quotidiens concernent, par exemple, le bas du dos ou une jambe, l'huile permet de faire facilement 10 à 30 jours d'applications.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Eviter l'usage intensif chez une femme enceinte (voir ci-dessus).

GINGEMBRE

VU PAGE 66 !

Utilisé à toutes les sauces en Asie et de plus en plus en Occident, le gingembre est finalement... une racine qui nous veut du bien !

Pour qui ?

Pour la femme enceinte qui est sujette aux nausées en début, voire tout au long de la grossesse. Il conviendra aussi aux personnes sujettes au mal des transports. Enfin, le gingembre est aussi un digestif.

Comment ?

2 à 6 gélules par jour à répartir dans la journée.

Peut se compléter par :

• Tisane hépatique
• Chardon Marie
• Pro-biotiques.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé aux enfants de moins de 3 ans.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Le gingembre confit a-t-il les mêmes vertus que le gingembre en gélule ?

Il a, à la base, les mêmes vertus mis à part qu'une fois confit, il contient beaucoup de sucre, un élément perturbant pour le foie.

Le gingembre en gélules pourra t-il m'aider pour mes problèmes de rhumatismes ?

Cette plante est parfois conseillée pour lutter contre les inflammations dont les rhumatismes font partie. Bien sûr, il convient d'abord de corriger votre alimentation si ce n'est déjà fait, sur des points importants comme la suppression des produits laitiers et des aliments acidifiants par exemple. Associez la tisane acidose et le pfaffia si vous ressentez de la fatigue et vous sentirez un mieux être rapidement.

De récentes découvertes ont révélé de nombreuses propriétés antioxydantes au gingembre. Le gingérol est le composé le plus actif parmi la quarantaine d'antioxydants contenus dans le gingembre. Par les huiles essentielles qu'il contient, le gingembre possède aussi des propriétés réchauffantes. En médecine chinoise, il à la réputation de faire circuler toutes les énergies stagnantes.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

NOS PRODUITS

Bonne nuit les petits 100 g réf. 7152BP .....9,90€
Bonne nuit les petits 400 g réf. 7152BE.....29,90€
Baies de myrtille 50 g réf. 1015B .....6,00€
Huile anti-poux 30 ml réf. 5102B.....11,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 flacons.....10,90€
Co-croissance® 60 caps. réf. 6192 .....16,90€

ENFANTS

Le parent est forcément le premier thérapeute pour son enfant. Face à certains problèmes, il existe des gestes simples pour lesquels le complément alimentaire sera d'un bon secours. Qu'il s'agisse de veiller sur le sommeil de son enfant, de favoriser sa croissance, ou de faire face aux poux, heureusement, il existe des produits naturels qui peuvent nous aider.

"BONNE NUIT LES PETITS"

VU PAGE 68 !

Cette tisane a été conçue pour favoriser l'endormissement le soir. Elle contient des plantes très douces, décontractantes et apaisantes, qui agissent sur les facultés naturelles du sommeil.

Pour qui ?

Pour les enfants, à partir de 3 ans.

Comment ?

1 tasse aussitôt le dernier repas.

Peut se compléter par :

- Formule "Dormez-bien"
- Co-croissance®

QUESTIONS FRÉQUENTES

Est-ce que l'on peut en donner à son enfant tous les soirs ?

Cette tisane peut tout à fait faire l'objet d'un rituel quotidien.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune sauf avis médical.

BAIES DE MYRTILLE

VU PAGE 68 !

Les baies de myrtilles sont aussi très riches en anthocyanosides qui leur donnent leur couleur bleue et qui sont de puissants antioxydants. Son action sur la fatigue oculaire est maintenant bien connue.

Les baies de myrtilles, un aliment tout simplement ! En plus d'être savoureuses, elles sont d'excellentes amies pour votre intestin.

Pour qui ?

Pour tout ceux qui ont les intestins fragiles, ou qui sont souvent sujets aux gastro-entérites saisonnières. Les enfants comme les adultes pourront profiter de son action régénérante.

Comment ?

1 à 2 cuillères par jour à mâcher et avaler ou éventuellement en infusion.

Peut se compléter par :

- Pro-biotiques
- Lapacho
- Griffe du chat

QUESTIONS FRÉQUENTES

Puis-je mélanger les baies de myrtille comme un fruit sec dans le petit déjeuner de mes enfants ?

Si vos enfants n'aiment pas les prendre seules, vous pouvez très bien les utiliser de cette manière à titre préventif. Si par contre une sensibilité est présente, il vaudra mieux les consommer avant le petit déjeuner afin que leur action soit maximale.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

ASTUCE

Pour éviter les poux, on peut aussi utiliser régulièrement l'huile cheveux : en usage quotidien ou après le shampoing, elle renforce la vitalité des cheveux, la vigueur du bulbe capillaire, fortifie le "terrain" et est ainsi préventive.

En cas d'infestations répétitives, il se peut que le problème, au-delà d'un cuir chevelu abîmé, provienne d'un déséquilibre plus général : c'est souvent le cas chez l'enfant qui mange trop de sucre. La tisane hépatique sera alors un excellent complément à la préparation anti-poux : elle assurera un drainage hépatique et digestif, régulera la glycémie, rééquilibrant ainsi l'organisme.

Un des rôles principaux de la vitamine D est la fixation du calcium. Elle régularise le taux de calcium sanguin en améliorant son absorption intestinale, tout en ralentissant son élimination par les voies urinaires. Elle participe aussi au dépôt et au retrait de calcium des os, selon les besoins de l'organisme. On peut la synthétiser grâce à l'action des ultraviolets sur notre peau. Là où la vie aux champs nous évitait les carences, notre mode de vie moderne nous fait moins rencontrer le soleil, si ce n'est en vacances d'été où on s'y expose plus que nécessaire. Une complémentation est donc souvent utile, surtout si vous travaillez en milieu clos et que vous vivez dans des régions peu ensoleillées.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

HUILE ANTI-POUX

VU PAGE 69 !

Cette spécialité de Natura Mundi repose sur un principe : « d'abord ne pas nuire ! ». Contrairement à ce que l'on croit, son action n'est pas dirigée directement contre les poux mais vise d'abord à fortifier le terrain. Elle conjugue ainsi efficacité et non-agressivité. Son action équilibrante du cuir chevelu repose principalement sur les huiles de jojoba, de noisette, d'andiroba et de chaulmoogra. Bien sûr, d'autres huiles essentielles ont été ajoutées à cette formule pour leur action répulsive et antiparasitaire.

Pour qui ?

Pour tous les enfants et même les adultes qui veulent avoir un effet soit préventif soit curatif devant le problème des poux.

Peut se compléter par :

- Huile cheveux
- Tisane hépatique, spiruline et pro-biotiques (chez un enfant fatigué).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

Comment ?

En usage préventif (1 flacon):
Prendre un peu de complexe huileux sur le bout de chaque doigt et masser légèrement le cuir chevelu, de préférence derrière les oreilles et sur la nuque 1 fois par jour.
Vous pouvez aussi rajouter un soupçon de cette huile sur le bonnet ou l'écharpe de votre enfant.

En usage curatif (2 flacons):
Appliquer l'huile anti-poux sur tout le cuir chevelu en utilisant jusqu'à 10 à 15 ml du complexe, soit 1/3 à 1/2 flacon de 30 ml. Laisser agir une journée entière ou une nuit en couvrant la tête.
Renouveler cette opération 4 fois, avec 3 jours d'intervalle entre deux applications (chaque jour intermédiaire, faire cependant une légère application préventive).

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on utiliser cette huile comme préventif ?

Non seulement elle peut s'utiliser en prévention, à petites doses, mais comme elle présente un effet fortifiant du terrain, elle sera aussi très utile pour nourrir le cuir chevelu et stimuler la pousse des cheveux. C'est donc un excellent préventif qui, en plus, fera du bien !

CO-CROISSANCE®

VU PAGE 69 !

Ce complexe permet de fournir des apports essentiels à la croissance physique et psychique de l'enfant. Un complément qui aide donc à une croissance harmonieuse mais aussi à préserver les adultes des carences éventuelles de l'hiver notamment en vitamine D et en oméga 3.

Pour qui ?

Pour les adultes et enfants à partir de 4 ans.

Comment ?

1 capsule par jour pour un enfant jusqu'à 12 ans.
2 capsules par jour après l'âge de 12 ans.

Peut se compléter par :

- Lithothamne • Acérola • Spiruline

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants de moins de 3 ans.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Comment puis-je donner à mon enfant de 3 ans et demi, les capsules de Co-croissance® ?

Il pourra soit les avaler telles quelles, ce qui est possible pour un enfant de son âge, soit vous pouvez percer la capsule et intégrer son contenu à un aliment de type compote ou purée.

Mon enfant de 6 ans à du mal à se concentrer. Le complexe Co-croissance® peut-il l'aider ?

Grâce à la présence d'oméga 3 riche en DHA, le complexe pourra lui convenir. Vous pouvez en parallèle lui donner de la tisane hépatique matin et soir, ainsi que de la spiruline pour combler d'éventuelles carences et lui apporter des acides aminés essentiels et des minéraux.

NOS PRODUITS

Sabal 60 gél. réf. 6135 ..... 28,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**..... 25,90€
Ortie 120 gél. réf. 6129B..... 21,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes** ..... 19,90€
Huile de pépin de courge 150 caps. réf. 6168..... 21,90€

Faire appel à la phytothérapie devant un problème de prostate, c'est non seulement apporter une réponse à un problème précis mais aussi bénéficier de produits aux actions bénéfiques sur l'organisme en général.

SABAL

VU PAGE 71 !

Plusieurs études cliniques l'ont montré : la pulpe du fruit du palmier de Floride contribue à résorber l'hypertrophie de la prostate. C'est aussi un très bon complément face aux affections des voies urinaires et à l'asthénie.

Pour qui ?

Pour les hommes souffrant de l'hyperplasie bénigne de la prostate ou de troubles des voies urinaires.
Pour les hommes désirant renforcer leur vitalité.

Comment ?

1 à 2 gélules par jour, de préférence le matin.
À prendre sur 1 à 2 mois.

Peut se compléter par :

- Ortie
- Huile de pépin de courge

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : En cas de traitement médical, demandez conseil à votre médecin et/ou pharmacien. Déconseillé en cas de grossesse et en phase d'allaitement.

HUILE DE PÉPIN DE COURGE

VU PAGE 71 !

Cette huile est extraite par pression de la graine de la courge.

Pour qui ?

Pour les hommes victimes d'une inflammation bénigne de la prostate.
Pour les hommes désirant renforcer leur vitalité et leurs capacités sexuelles.

Comment ?

2 capsules par jour.

Peut se compléter par :

- Ortie
- Sabal

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on prendre des gélules d'huile de pépin de courge si on suit déjà un traitement médical ?

Prendre de l'huile de pépin de courge est recommandé en complément d'un traitement, à condition de le faire en accord avec son médecin.

ORTIE

VU PAGE 71 !

L'ortie est connue pour son intérêt nutritionnel et sa richesse en fer. Elle est moins connue pour la haute teneur en phytostérols de sa racine...

Pour qui ?

Pour les hommes victimes d'une inflammation bénigne de la prostate.
Pour les hommes désirant renforcer leur vitalité et leurs capacités sexuelles.

Peut se compléter par :

- Rhodiola
- Spiruline
- Huile de pépin de courge
- Sabal

(d'où l'intérêt de notre "Cure Santé prostate" référencée ci-dessous)

Comment ?

2 gélules par jour, de préférence au petit-déjeuner. Cure de 2 mois.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Est-il bon de prendre de la racine d'ortie si on n'a pas de problème de prostate ?

Bien sûr : la racine d'ortie est un excellent revitalisant et reminéralisant général. Elle stimule la régénération de la peau et des phanères (cheveux, ongles…) et c'est un très bon complément pour un homme, ou une femme, qui a besoin d'un « coup de pouce » pour retrouver de la vitalité.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

Cure santé prostate

1 ortie
+ 1 sabal
réf. 4107 ..... 39,90€
au lieu de ~~50,80~~ €

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

NOS PRODUITS

Muira puama 120 gél. réf. 6127 ..... 21,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**..... 19,90€
Schizandra 120 gél. réf. 6137..... 19,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**..... 17,90€
Maca 120 gél. réf. 6125B..... 24,90€
↘**Prix unitaire à partir de 3 boîtes**..... 21,90€
Bois bandé 25 g réf. 1144 ..... 29,90€
Thé aux épices 125 g réf. 7142BP ..... 12,90€
Thé aux épices 500 g réf. 7142BE..... 34,90€

LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL : UN TUE-L'AMOUR À CHASSER…

Beaucoup de femmes souffrent de ce syndrome qui perturbe leur vie amoureuse. Pour le réduire voire le supprimer, il est important de bien s'alimenter, de veiller notamment à son apport en vitamines du groupe B, en légumes verts, de baisser sa consommation de sucres raffinés et, par-dessus tout, d'éviter une carence en acides gras essentiels. Une cure d'onagre, à raison de 3 capsules par jour pendant au moins deux mois, fera le plus grand bien en parallèle d'une cure de tisane équilibre féminin. On peut y associer la maca pour sa richesse en minéraux et en principes hormonaux.

MUIRA PUAMA

VU PAGE 73 !

L'écorce de cet arbre présente le double intérêt d'avoir une action sur le système circulatoire, très utile pour favoriser l'érection chez l'homme, et une action sur le système nerveux, également profitable aux femmes.
Le muira puama doit être utilisé en petites cures répétées. Il faut compter au moins 10 jours de cure pour ressentir son action.

Pour qui ?

Pour hommes ou femmes en situation d'asthénie.
Pour les hommes recherchant une meilleure érection ou souffrant d'impuissance.

Comment ?

2 à 4 gélules par jour en une prise.

Peut se compléter par :

• Bois bandé (ponctuellement) • Rhodiola
• Ginseng • Eleuthérocoque • Spiruline
• Co-forme®.

QUESTIONS FRÉQUENTES

On vend souvent du muira puama sous l'appellation « bois bandé ». S'agit-il du même muira puama ?

Le muira puama est un arbre utilisé traditionnellement par les peuples d'Amazonie. Comme il est abondant et efficace, on le trouve facilement dans le commerce où certains marchands n'hésitent pas, effectivement, à le présenter comme du bois bandé. Or le vrai bois bandé, au contraire du muira puama, est un arbre rare et peu connu, d'où son prix plus élevé. Natura Mundi est d'ailleurs l'un des rares distributeurs en France à garantir l'origine et l'efficacité de ce produit.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

SCHIZANDRA

VU PAGE 72 !

Baptisée « le ginseng des dames » par les anciens Chinois, la schizandra est le fruit d'une plante qui a pour vertu d'agir sur la perception des sens. Dans le cadre d'un rapport amoureux, elle exacerbe les sensations de plaisir.

Pour qui ?

Pour les personnes cherchant à accroître leurs sensations et leur réceptivité.

Comment ?

3 à 5 gélules par jour en une seule prise.

Peut se compléter par :

• Thé aux épices • Muira puama • Ginseng
• Eleuthérocoque • Ortie
• Bois bandé pour les hommes.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Pourquoi la schizandra est-elle aussi conseillée aux sportifs de haut niveau ?

Comme il s'agit d'une plante qui n'est pas tonique mais qui augmente la perception, donc l'attention, elle est très utile pour la pratique de certains sports exigeant une vigilance soutenue. C'est le cas du sport automobile, de l'escrime ou des sports de combat.

Ces effets sont-ils rapides ?

Oui, on peut ainsi l'utiliser occasionnellement en prenant 3 à 5 gélules, 2 à 3 heures avant un rapport sexuel.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

"Aphrodisiaques : croquez la pomme !"…
Retrouvez un dossier complet sur notre site
www.naturamundi.info

LES CONQUISTADORS SURPRIS PAR LA MACA…

Lors de la conquête de l'Amérique du sud, les Espagnols avaient observé que dans les hauts plateaux andins, le bétail, et même les animaux de basse-cour, se reproduisaient mieux qu'en Espagne. Le taux de reproduction humain était lui aussi plus important. Intrigués, ils finirent par découvrir que l'aliment de base des Indiens, qui est là-bas un peu l'équivalent de notre pomme de terre, était à l'origine de cette fécondité…

LE RHUM AU BOIS BANDÉ ANTILLAIS

Un rhum épicé au bois bandé… quoi de mieux pour un homme ? Pour obtenir le meilleur effet à la façon antillaise, voici les ingrédients nécessaires :
- 25 g de bois bandé
- 2 gousses de vanille
- 2 bâtons de cannelle
- 30 g de gingembre
- ½ noix de muscade
- 1 feuille de bois d'Inde
- 1 clou de girofle
- 1 litre de rhum blanc

Préparation :
- fendre les gousses de vanille
- couper le gingembre en petits morceaux
- râper la ½ noix de muscade
- mettre le tout dans une bouteille puis ajouter la cannelle, le bois d'Inde, le clou de girofle, le bois bandé et compléter avec le rhum.
- laisser macérer pendant 2 mois.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

MACA

VU PAGE 73 !

Outre son effet marqué sur la libido féminine aussi bien que masculine, le "ginseng des Andes" favorise la fertilité.

Pour qui ?

Pour les personnes souhaitant renforcer leurs performances sexuelles et l'intensité du plaisir.
Pour les personnes souffrant d'impuissance ou de frigidité.
Pour les personnes rencontrant des problèmes de fertilité.

Comment ?

3 à 6 gélules par jour de préférence le matin.

Peut se compléter par :

Les mêmes produits que pour la schizandra.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Est-il vrai que cette plante est bonne pour la santé en général et qu'il est utile d'en faire des cures régulières ?

Oui, cette plante tubéreuse des hauts plateaux péruviens est un complément alimentaire de choix très riche en minéraux et en vitamines. Et en plus de ses vertus nutritionnelles et aphrodisiaques, c'est une plante adaptogène bénéfique à tous les niveaux !

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

BOIS BANDÉ

VU PAGE 73 !

C'est l'un de nos produits exclusifs. Natura Mundi offre l'assurance d'un produit authentique (le vrai *Richeria grandis*) qui a été ramassé dans des conditions traditionnelles.

Pour qui ?

Pour les hommes qui recherchent un effet tonique sur l'érection ou un retour de l'érection.

Comment ?

Faire macérer pendant 2 mois 25 g d'écorce dans 1 litre de rhum.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiqué en cas d'hypertension et de problèmes cardiaques.

Peut se compléter par :

• Ginseng • Eleuthérocoque • Gingembre • Cannelle
• Co-forme®

QUESTIONS FRÉQUENTES

Quelle quantité exactement faut-il utiliser ?

De 2,5 à 5 cl maximum.

Combien de temps avant l'acte faut-il le prendre ?

Une ou deux heures avant.

Peut-on utiliser un autre alcool que le rhum ?

Oui, on propose le rhum par tradition.
Pour ceux qui ne supportent pas l'alcool fort, il est possible de faire macérer le bois bandé dans du vin comme dans le rhum.

THÉ AUX ÉPICES

VU PAGE 72 !

C'est une tisane échauffante aux vertus aphrodisiaques. On peut l'utiliser comme digestif.

Pour qui ?

Pour toutes les personnes désirant partager une boisson chaude aphrodisiaque en couple.

Comment ?

Un grand bol pour chacun, occasionnellement ou régulièrement.

Peut se compléter par :

• Muira puama • Ginseng • Eleuthérocoque.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on utiliser le thé aux épices autrement que sous forme d'infusion ?

Oui, on peut tout à fait l'associer au bois bandé. Il suffit de mettre 2 cuillères à soupe de thé aux épices avec 25 g de bois bandé dans du rhum. Ce complexe d'épices échauffantes remplacera ainsi le gingembre que l'on trouve habituellement dans les alcools proposés comme aphrodisiaques.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillé en cas de grossesse.

NOS PRODUITS

Chrysanthellum 120 gél. réf. 6110B ..... 24,90€
↘Prix unitaire à partir de 3 boîtes ..... 21,90€
Tisane cholestérol 120 g réf. 7134BP ..... 9,90€
Tisane cholestérol 480 g réf. 7134BE ..... 29,90€

TISANE CHOLESTÉROL

VU PAGE 75 !

Son secret réside dans son action hépatique… Aussi surprenant soit-il, la tisane cholestérol agit sur la cholestérolémie sans viser directement le cholestérol.

Pour qui ?

Pour toutes les personnes chez lesquelles on soupçonne ou on a confirmé par analyse des troubles métaboliques du cholestérol ou de la gestion des lipides (lipoprotéine A, lipoprotéine B, HDL, LDL).

Comment ?

2 tasses par jour pendant 2 mois.

Peut se compléter par :

- Chrysanthellum
(d'où l'intérêt de la « Cure Santé » référencée ci-dessous)
- Boisson pour jeûner
- Tisane dépurative
- Bardane
(comme la chicorée, elle présente un effet régulateur du cholestérol)

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on prendre cette tisane de façon occasionnelle ?

Oui, elle vous fera de toute façon du bien car elle agit sur les fonctions hépatiques. Mais si vous souhaitez vérifier ses propriétés régulatrices par analyse sanguine, il est essentiel de faire la cure conseillée, c'est-à-dire sur 2 mois.

Cette tisane est-elle aussi bénéfique face aux triglycérides ?

Une hypertriglycéridémie constitue aussi un marqueur d'un trouble métabolique. La tisane cholestérol et la tisane assimilation auront, ensemble ou séparément, un effet bénéfique sur le taux de triglycérides. Si l'on doit cependant choisir, je conseille en premier lieu la tisane cholestérol.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Déconseillée en cas de médication à visée directe sur la molécule du cholestérol (anticholestérolémiants). Ce n'est pas la tisane qui présente une contre-indication mais le médicament. La tisane favorise en effet un équilibre naturel !

Cure santé cholestérol
tisane cholestérol 480 g
+ 2 chrysanthellum
réf. 4186B ..... 64,90€
au lieu de ~~79,70€~~

SUCRE, CHOLESTÉROL : LES TROUBLES MÉTABOLIQUES

Cholestérol et diabète ne sont pas des fatalités mais des troubles de santé qui surviennent lorsque nos modes de vie s'éloignent des lois biologiques gouvernant notre organisme.

Quand on parle de glycémie, il faut bien distinguer le trouble métabolique, dit diabète de type 2, des maladies qui relèvent exclusivement du médecin, comme le diabète de type 1 ou des diabètes liés à des conditions physiologiques particulières (le diabète de la femme enceinte ou le diabète insipide). Avant que le diabète de type 2 ne se déclare, celui-ci s'annonce généralement par des phases évolutives pendant lesquelles il est essentiel de rééquilibrer l'organisme si l'on veut réduire les risques. Les plantes permettent justement au corps de préserver sa faculté à contrôler le sucre.

Quant au cholestérol, il faut se souvenir qu'il est fabriqué et régulé par le foie. S'il est mal régulé, notamment en raison d'un excès alimentaire, il suffit de corriger son alimentation ET de stimuler la fonction hépatique. Le cholestérol est une molécule issue d'une bonne santé hépatique. Autrement dit, les paramètres du cholestérol sont des paramètres hépatiques !

"Le cholestérol : faites en votre allié !"…
Retrouvez un dossier complet sur notre site
www.naturamundi.info

CHRYSANTELLUM

VU PAGE 75 !

Cette petite plante d'Afrique de l'Ouest, qui ressemble à une marguerite, est le meilleur remède de phytothérapie connu pour réguler le cholestérol et les triglycérides. De par ses vertus drainantes, dépuratives et stimulantes des fonctions métaboliques de base, c'est un des grands outils du naturopathe.

Pour qui ?

Pour les personnes recherchant un effet tonique hépatique et/ou un effet dépuratif fort et général.
Pour les personnes recherchant une action ciblée sur les organes exocrines susceptibles d'engendrer des calculs (foie, reins, glandes salivaires, etc.).

Comment ?

3 à 6 gélules par jour.
Cure de 20 jours à renouveler chaque mois.

Peut se compléter par :

- Pro-biotiques, en association avec la cure de 20 jours.
- Bardane, entre deux cures.

QUESTIONS FRÉQUENTES

La cure de 20 jours peut-elle être renouvelée régulièrement sans risque ?

Oui, le chrysanthellum est une plante qui ne présente que des avantages. La dépuration est une logique fondamentale pour le corps et le chrysanthellum est un grand dépuratif ! On peut en prendre 20 jours par mois, au long cours ! Je recommande tout particulièrement d'en faire des cures à chaque grand changement de saison, c'est-à-dire au printemps ou à l'automne.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiqué pour les personnes présentant un ou des kyste(s) hydatique(s).

NOS PRODUITS

Olivier 120 gél. réf. 6128B.....24,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**.....21,90€

OLIVIER

Cet arbre qui pousse à l'état sauvage sous climat méditerranéen est très connu pour son fruit et son huile mais beaucoup moins pour sa feuille. Les populations du bassin méditerranéen ont vécu avec l'olivier pendant des millénaires en profitant des nombreuses vertus (diurétiques, toniques, astringentes, fébrifuges…) de ses différentes parties. Mais ce n'est qu'au début du siècle dernier que l'on a découvert la propriété régulatrice de la tension des feuilles d'olivier. Selon les études faites alors, l'amélioration a été évidente dans 80% des cas. Une découverte largement confirmée depuis ! Les actualités en herboristerie n'ont pas fini de nous étonner !

Pour qui ?

Pour tous ceux qui cherchent à réguler leur tension artérielle.

Comment ?

2 à 3 gélules par jour de préférence associées aux repas.
On conseille une cure de 10 jours à renouveler.

Peut se compléter par :

- Oméga 3
- Rhodiola
- Tisane calmante

VU PAGE 76 !

QUESTIONS FRÉQUENTES

Est-il vrai que la feuille d'olivier présente aussi un effet régulateur de la glycémie ?

Depuis quelques années, en effet, la recherche explore les propriétés hypoglycémiantes et même antioxydantes de la feuille d'olivier et de l'oleuropéine, l'un de ses composés actifs. Les premières études réalisées in vitro ou sur des animaux suggèrent qu'il y a bien un effet régulateur de la glycémie. Il semblerait également que la feuille d'olivier agisse positivement sur le taux de cholestérol.

Peut-on prendre de l'olivier si l'on suit un traitement hypotenseur ?

La feuille d'olivier peut théoriquement augmenter l'effet hypotenseur ou hypoglycémiant d'un médicament.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

Cure santé tension

1 olivier (120 gél.)
+ 1 rhodiola (120 gél.)
réf. 4196 ..... 44,90€
au lieu de ~~49,80€~~

L'HYPERTENSION : UN MAL SILENCIEUX EN AUGMENTATION EXPONENTIELLE !

Plus d'**un tiers de la population française** âgée de 18 à 74 ans souffre d'hypertension artérielle ! C'est le résultat troublant d'une étude récemment publiée par l'Inserm, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. Cette enquête nous confirme également que l'HTA augmente avec l'âge et est plus fréquente chez les hommes. Chez les personnes de 65 à 74 ans, elle touche 70% des femmes et 80% des hommes !

Selon un article publié par un groupe de chercheurs dans la revue *The Lancet* en 2005, près d'**1 milliard de personnes sur la planète** sont hypertendues ! Et selon les projections actuelles, ce chiffre devrait atteindre 1,6 milliard en 2025, soit une progression de 60%.

Si souvent l'hypertension est diagnostiquée comme « essentielle », c'est-à-dire sans cause connue, pour le reste de nombreux facteurs ont été identifiées. Il peut s'agir de causes rénales, surrénaliennes, d'intoxication par la glycyrrhizine (extrait de la racine de réglisse) ou hormonales (dans le cas de la grossesse notamment). Quant aux facteurs prédisposant à ce trouble, l'âge arrive en tête, suivi de l'hérédité, de l'alimentation (excès de sel, d'alcool, de café…), du poids, du diabète, du manque d'exercice physique, de la sédentarité mais aussi du stress, un facteur non négligeable et pourtant souvent négligé.

Les complications de l'HTA sont nombreuses et peuvent être graves. C'est pourquoi votre médecin vérifie régulièrement que votre tension artérielle systolique ne dépasse pas 140 mm Hg et/ou que la tension artérielle diastolique reste en dessous de 90 mm Hg.

NOS PRODUITS

Gymnéma 120 gél. réf. 6121 .....24,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes .....21,90€

Tisane assimilation 75 g réf. 7129BP.....9,90€
Tisane assimilation 300 g réf. 7129BE.....29,90€
Co-glycémie® 60 gél. réf. 6184.....26,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 boîtes .....24,45€

GYMNÉMA

VU PAGE 77 !

Plante majeure de la médecine ayurvédique, le gymnéma fait l'objet d'un intérêt mondial pour ses vertus régulatrices de la glycémie. Ses propriétés prometteuses en font une plante de choix pour toute l'humanité.

Pour qui ?

Pour les personnes « pré-diabétiques » souhaitant agir sur leur pancréas pour mieux réguler leur glycémie.
Pour les personnes qui veulent lutter contre un comportement de grignotage addictif.
Pour les personnes qui suivent un régime amincissant (comme il modifie l'envie de sucre, c'est un excellent complément !).

Comment ?

2 gélules par jour, midi et soir.
Au début ou pendant les repas.

Peut se compléter par :

- Tisane assimilation (voir ci-contre).
- Tisane hépatique ou tisane hépatique douce (optimise les effets du gymnéma par le biais du foie).
- Ginseng (voir ci-contre).
- Co-glycémie®.
- Rhodiola (pour ses propriétés oxygénantes de l'organisme et donc du tissu du pancréas).

QUESTIONS FRÉQUENTES

Est-il possible de faire des cures de longue durée de gymnéma ?

On attend toujours une confirmation par la science de ses propriétés équilibrantes à terme sur le diabète mais les Indiens l'utilisent traditionnellement face à ce trouble et obtiennent d'excellents résultats. Pour une action sur la durée, on fera des cures de 15 jours à 3 semaines par mois que l'on renouvellera chaque mois.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Exigez à la commande de votre boîte de gymnéma que l'on vous joigne un échantillon de quelques gélules pour faire le test décrit dans la feuille jointe au colis. A défaut d'un effet positif, le gymnéma, en effet, ne convient pas. Dans ce cas, Natura Mundi vous offre la possibilité de vous faire rembourser votre commande. Déconseillé en cas de grossesse et en phase d'allaitement.

LES VERTUS ANTIDIABÉTIQUES DU GINSENG

Des recherches conduites à l'université de Toronto ont confirmé d'importantes propriétés connues d'anciennes médecines traditionnelles. Le groupe d'études a employé de la racine en poudre entière de ginseng américain (*Panax quinquefolius*) et constaté qu'une dose d'environ 3 g de racine avant chaque repas réduisait de manière significative la glycémie post-prandiale (après le repas) chez les diabétiques de type 2. Le ginseng américain est maintenant considéré par les autorités américaines comme étant la thérapie à base de plantes la plus pertinente face au diabète de type 2.
Le ginseng de Chine (*Panax ginseng*) peut également être utile dans le même cas. Dans une étude contrôlée en double aveugle, 36 patients diabétiques non-insulinodépendants ont été soignés pendant 8 semaines avec de l'extrait de ginseng à 100 mg, 200 mg ou avec un placebo. Le ginseng a amélioré le taux de glucose sanguin à jeun des patients et leur masse corporelle. Il a renforcé leur état psychologique et, globalement, leur humeur. En outre, à la dose de 200 mg, les chercheurs ont constaté une amélioration des paramètres sanguins et de la capacité physique.

Réf : Franz & Al. : evidence-based nutrition principles and recommandations for the treatment and prevention of diabetes and related complications. Diabetes cares 2002, 25:148-198.

Le *Momordiaca charantia*, est un melon amer bien connu à la Réunion et en Guadeloupe sous le nom de margouse. Connu en Inde sous le nom de karela, le fruit encore vert entre dans la composition de nombreux mets traditionnels, notamment certaines sauces au cari. On le consomme également dans plusieurs autres pays asiatiques, de même qu'en Afrique et en Amérique du Sud. En Occident, on en trouve dans la plupart des boutiques d'aliments asiatiques. Dans des pays comme le Mexique, on traite les diabétiques en leur prescrivant le jus du fruit frais. Les résultats d'essais réalisés sur des animaux de laboratoire indiquent que la consommation du fruit frais ou de son extrait fait augmenter la tolérance au glucose, prévient le développement des cataractes et des troubles rénaux associés au diabète, ainsi que l'hyperglycémie et l'hyperinsulinémie provoquées par l'ingestion de grandes quantités de fructose.

TISANE ASSIMILATION

VU PAGE 77 !

Ce complexe de plantes aide l'organisme à contrôler et à réguler son taux de sucre.

Pour qui ?

Pour les personnes qui souffrent régulièrement de variations de leur glycémie entraînant « coups de pompe » dans la matinée, baisse d'énergie, vertiges, sensations d'hypoglycémie, envie de grignoter…

Comment ?

1 à 2 bols par jour. Boire très régulièrement.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

Peut se compléter par :

- Gymnéma • Chrysanthellum • Bardane
- Pro-biotiques • Co-glycémie®
- Tisane hépatique ou tisane hépatique douce (pour renforcer ses vertus équilibrantes)

QUESTIONS FRÉQUENTES

Comment associer ma tisane avec mes médicaments ?

Il est important de respecter la prescription du médecin et d'adapter la prise de la tisane en fonction de sa médication. Il faut savoir que la tisane a souvent un effet modulant sur l'action des médicaments régulateurs du taux de glycémie. Il est donc recommandé de la boire une demi-heure avant ou après la prise de ceux-ci.

CO-GLYCÉMIE®

VU PAGE 77 !

De nombreuses personnes se plaignent de leurs envies frénétiques de sucré. Conséquences du stress ou hypoglycémie ? En fait, les deux sont intimement liés. Le complexe Co-glycémie® est là pour répondre à cette demande.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant agir sur sa glycémie sanguine. Il pourra aider les personnes diabétiques.

Comment ?

1 gélule par jour, le matin ou le midi.
A utiliser régulièrement sur deux mois.

Peut se compléter par :

- Tisane hépatique • Co-stéviatol® • Gymnéma
- Tisane assimilation.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Contre-indiqué en cas de grossesse et pour les enfants de moins de 12 ans.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on prendre Co-glycémie® en complément d'injections d'insuline pour un diabète de type 2 ?

Il est tout à fait possible de prendre Co-glycémie® afin d'agir naturellement sur la glycémie en complément de l'insuline. Ce complexe ne remplacera pas un traitement mais pourra aider en harmonisant le taux de sucre sanguin. Continuer bien sûr le suivi médical.

Etant souvent sujette aux grignotages sucrés, avec une glycémie en dent de scie, Co-glycémie® peut-il m'aider? Ayant des diabétiques dans ma famille, peut-il être pris à titre préventif ?

Dans ce cas, il conviendra de prendre en premier lieu du gymnéma qui diminuera les envies de sucré. Associez-lui la tisane assimilation. Vous agirez beaucoup plus préventivement en équilibrant votre alimentation : choix d'aliments à index glycémique bas, riches en fibres et éviter les excitants comme le café qui, même non sucré, fait monter la glycémie en flèche.

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

CIRCULATION

NOS PRODUITS

Eau d'hamamélis 200 ml réf. 3102B.....6,90€
Huile circulatoire 30 ml réf. 5106B.....9,90€
↘**Prix unitaire à partir de 3 flacons**.....8,90€
Tisane circulation 90 g réf. 7135BP.....9,90€
Tisane circulation 360 g réf. 7135BE.....29,90€
Vigne rouge 120 gél. réf. 6140B.....21,90€
↘**Prix unitaire à partir de 2 boîtes**.....19,90€

PENSEZ À BOIRE !

Est-il besoin de rappeler que notre corps est constitué à 70% d'eau ?
L'eau est le dénominateur commun de tout phénomène vivant: toutes nos cellules baignent dans un milieu aqueux et notre sang est composé, à la base, d'eau.
Par conséquent, lorsqu'on parle de la circulation du sang, il s'agit principalement de la circulation de l'eau dans notre organisme, mais aussi de la circulation de la lymphe. Un trouble circulatoire n'est jamais insignifiant, il faut le considérer comme une alerte physiologique et le traiter comme tel. Le premier réflexe doit être justement de boire. Quoi de mieux, en la matière, qu'une tisane circulation ?

EAU D'HAMAMÉLIS

VU PAGE 78 !

L'hamamélis est un arbre ressemblant à notre noisetier et qui présente des vertus similaires : il améliore la circulation sanguine au niveau des micro-capillaires. Pour obtenir de l'eau d'hamamélis, on distille non pas la fleur de cet arbre mais la feuille. Cette eau florale d'hamamélis est donc plus exactement un hydrolat de feuilles.
L'eau d'hamamélis excelle sur tout ce qui est rougeur, et notamment sur la couperose.

Pour qui ?

Pour toutes les personnes qui ont une peau fragile et qui souffrent d'une exacerbation des problèmes circulatoires au niveau de l'épiderme.

Comment ?

Application sur le visage.
Usage quotidien.

Peut se compléter par :

- Huile visage
- Huile circulatoire
- Crème éclat de jour Rhoséa

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on obtenir un équivalent en faisant une infusion de feuilles de noisetier ?

Oui, une infusion de feuilles de noisetier va donner une solution assez proche d'un hydrolat de feuilles d'hamamélis. Mais de par le principe de la distillation, l'eau d'hamamélis est beaucoup plus riche en principes actifs et elle se conserve plus longtemps.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

HUILE CIRCULATOIRE

VU PAGE 78 !

Un mélange d'huiles essentielles et d'huiles végétales tonique de la circulation et réparateur.

Pour qui ?

Pour toute personne ayant besoin d'un soutien circulatoire local.

Comment ?

Aussi souvent que nécessaire, en massages légers dans le sens de la circulation du sang.

Peut se compléter par :

- Tisane circulation

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

"Circulation sanguine : évitez les bouchons !"... Retrouvez un dossier complet sur notre site **www.naturamundi.info**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Notre corps compte 200 000 kilomètres d'artères, de capillaires et de veines. Le sang circule à 2 km/heure et met seulement 15 secondes pour aller d'une main à l'autre...
C'est dire si notre système circulatoire est fragile et efficace à la fois !

TISANE CIRCULATION

VU PAGE 79 !

Cette tisane est élaborée à partir de deux grandes plantes à visée circulatoire qui en font toute sa valeur : la vigne rouge, bien connue, et surtout la feuille de noisetier, qu'on a tendance à oublier. Elle est issue du savoir traditionnel de l'herboristerie.
À ces deux valeurs sûres ont été ajoutées des plantes complémentaires qui renforcent leur action circulatoire.

Pour qui ?

Pour toutes les personnes souffrant d'un problème de retour veineux.

Comment ?

2 à 4 tasses par jour.
À prendre en journée.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

Peut se compléter par :

- Huile circulatoire
- Bourrache et onagre : pour leur richesse en nutriments (qui favorisent la souplesse des vaisseaux, veines et artères)
- Eau d'hamamélis
- Tisane hépatique ou tisane hépatique douce
- Et surtout la vigne rouge

QUESTIONS FRÉQUENTES

La tisane hépatique favorise la circulation du sang. Quelle est la différence avec cette tisane ?

La tisane hépatique agit plutôt sur le facteur artériel alors que la tisane circulation entraîne une nette amélioration sur le retour veineux. Autrement dit, la tisane hépatique favorise le sens « aller » sanguin alors que cette tisane améliore le « retour ».

VIGNE ROUGE

VU PAGE 79 !

Un produit bien de chez nous !

Pour qui ?

Pour toute personne qui souhaite soutenir son système circulatoire, artériel aussi bien que veineux.

Comment ?

2 à 4 gélules par jour.
Se renouvelle sans limitation.

Peut se compléter par :

- Tisane dépurative
- Tisane circulatoire

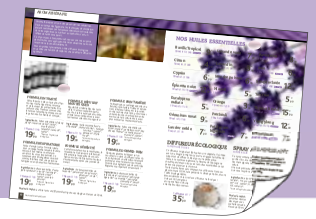
QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on attendre de la vigne rouge en gélules des résultats aussi efficaces que la tisane circulation ?

Oui, à 4 gélules par jour, la vigne rouge apporte des effets très efficaces. A condition de penser à bien boire pendant la cure afin d'hydrater régulièrement l'organisme. Le mieux est d'associer à chaque gélule un grand verre d'eau pendant tout le temps de la cure.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com



NOS PRODUITS

Formule printanière 30 ml réf. 5113B ..... 19,90€
Formule intimité 30 ml réf. 5114B ..... 19,90€
Formule répulsif moustiques 30 ml réf. 5115B ..... 19,90€
Formule respiratoire 30 ml réf. 5116B ..... 19,90€
Formule sérénité 30 ml réf. 5117B ..... 19,90€
Formule dormez-bien 30 ml réf. 5118B ..... 19,90€
Diffuseur écologique réf. 8117 ..... 35,90€
Spray assainissant 30 ml réf. 5127B ..... 12,90€

AROMATHÉRAPIE

NOS HUILES ESSENTIELLES

VU PAGE 83 !

Basilic tropical (*Ocimum basilicum*) 10 ml
réf. 3104B ..... 9,90€
Citron (*Citrus limon*) 10 ml
réf. 3108B ..... 4,90€
Cyprès (*Cupressus sempervirens*) 10 ml
réf. 3109B ..... 6,90€
Épinette noire (*Picea mariana*) 10 ml
réf. 3137B ..... 12,90€
Eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*) 10 ml
réf. 3113B ..... 5,00€
Géranium rosat (*Pelagornium X asperum*) 10 ml
réf. 3116B ..... 9,90€
Laurier noble (*Laurus nobilis*) 5 ml
réf. 3117B ..... 7,90€
Lavande vraie (*Lavandula officinalis*) 10 ml
réf. 3118B ..... 7,90€
Lavandin (*Lavandula burnati*) 10 ml
réf. 3119B ..... 3,90€
Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 10 ml
réf. 3123B ..... 6,90€
Niaouli (*Melaleuca viridiflora*) 10 ml
réf. 3124B ..... 5,00€
Orange (*Citrus sinensis*) 10 ml
réf. 3125B ..... 3,90€
Patchouli (*Pogostemon cablin*) 10 ml
réf. 3128B ..... 6,90€
Petit grain bigarade (*Citrus aurantium*) 10 ml
réf. 3139B ..... 7,90€
Ravintsara (*Cinnanomum camphora*) 10 ml
réf. 3130B ..... 8,00€
Saro (*Cinnamosma fragrans Baillon*) 10 ml
réf. 3136B ..... 6,90€
Sauge sclarée (*Salvia sclarea L.*) 10 ml
réf. 3140B ..... 12,90€
Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) 10 ml
réf. 3133B ..... 5,90€
Thym à linalol (*Thymus vulgaris*) 10 ml
réf. 3141B ..... 15,90€
Wintergreen (*Gaultheria procumbens*) 10 ml
réf. 3138B ..... 7,90€
Ylang ylang (*Cananga odorata*) 10 ml
réf. 3135B ..... 12,90€

ASTUCE

Certaines de ces huiles essentielles peuvent s'utiliser par voie orale et pour de nombreux petits maux mais cet emploi nécessite une connaissance approfondie de l'aromathérapie. Cette utilisation est toutefois fortement déconseillée aux personnes ayant des antécédents épileptiques ou convulsifs ou aux personnes hypersensibles et/ou allergiques. Pour savoir dans quel cas et comment utiliser une huile essentielle par voie orale, consulter un aromathérapeute ou se référer à l'excellent ouvrage "**Mes 12 huiles essentielles pour tout soigner**", Editions First, Joëlle LE GUEHENNEC.

Les huiles essentielles sont les composés aromatiques des plantes. Elles sont élaborées par la plante grâce au soleil et distribuées par la plante vers les organes cibles la nuit (tige, feuille, pétales, zest, graine, bois, aiguilles ou sous l'écorce pour certaines). Les huiles essentielles réunies dans le spray assainissant, sont antibactériennes, antifongiques et antivirales.

SPRAY ASSAINISSANT

VU PAGE 83 !

Nouveau chez Natura Mundi, le spray assainissant est d'un emploi facile et conviendra à de multiples usages quotidiens.

Pour qui ?

Toute personne désireuse d'assainir son atmosphère, au bureau, à la maison ou en voiture. Il conviendra aussi à ceux qui sont sensibles des voies ORL, qui veulent se prémunir des affections hivernales ou encore éviter la contagion dans un environnement de personnes malades.

Comment ?

Pulvériser dans les pièces que vous souhaitez assainir ou sur un mouchoir, à respirer plusieurs fois dans la journée.

Peut se compléter par :

• Propolis • Extrait de pépin de pamplemousse
• Échinacéa

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on vaporiser le spray assainissant pour désinfecter une surface ?

Il est possible de l'utiliser de cette façon en prenant garde à la matière sur laquelle vous le pulvériser. Les matières plastiques ne font souvent pas bon ménage avec les huiles essentielles.

Peut-on utiliser le spray assainissant pour se désinfecter les mains en voyage ?

Utiliser plutôt quelques gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse diluées dans un peu d'eau. L'alcool contenu dans le spray ne serait pas très favorable à votre peau.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne pas vaporiser en présence d'enfants de moins de 3 ans. L'inhalation directement sur un mouchoir sera réservée aux adolescents et adultes seulement.

ASTUCE

Pour optimiser l'efficacité du diffuseur écologique, nous vous conseillons d'humidifier légèrement la pierre en gypse. Ainsi, la diffusion sera facilitée.
La pierre étant poreuse, vous pouvez utiliser successivement des huiles essentielles différentes sans craindre de mélange.

NOS FORMULES

VU PAGE 82 !

« Dormez-bien » : pour favoriser le sommeil.

(huiles essentielles de lavande vraie, ravintsara, petit grain bigaradier, camomille, petit grain clémentine et néroli)

« Respiratoire » : pour un effet préventif sur les voies respiratoires.

(huiles essentielles d'eucalyptus globulus, niaouli, ravintsara, romarin à cinéol, cyprès et menthe poivrée)

« Printanière » : pour une fraîcheur fruitée et épicée.

(huiles essentielles de litsée, orange, pamplemousse, Bay de St Thomas, cannelle, muscade et cyprès)

« Répulsif moustiques » : contre les insectes volants en tous genres.

(huiles essentielles de citronnelle, cèdre de l'Atlas, eucalyptus citron, cyprès, géranium et myrte rouge)

« Intimité » : pour harmoniser l'échange entre amoureux.

(huiles essentielles d'ylang ylang, romarin à cinéol, litsée, menthe forte, lavandin, lavande et cyprès)

« Sérénité » : pour la relaxation et le bien-être.

(huiles essentielles de lavandin, palmarosa, bois de rose, géranium, cèdre et cyprès)

Pour qui ?

Pour tous ceux qui souhaitent optimiser leur santé et leur bien-être autrement, par les fragrances thérapeutiques des huiles essentielles, et le plaisir olfactif.

Comment ?

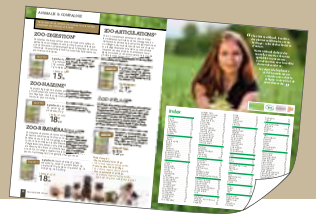
Nos formules s'emploient exclusivement en diffusion (diffuseur ou mouchoir) et ne sont en aucun cas destinées à un usage par voie orale.

QUESTION FRÉQUENTE

Les huiles essentielles sont-elles vraiment efficaces ?

Oui, l'aromathérapie est une médecine au plein sens du terme et reconnue comme telle depuis la plus haute Antiquité. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les huiles essentielles doivent être utilisées avec précaution. Les molécules aromatiques sont particulièrement efficaces devant les bactéries, les virus, pour renforcer l'activité immunitaire et pour soulager les petits maux de tous les jours. L'utilisation au quotidien d'odeurs naturelles, pourvu que l'essence nous corresponde et que le parfum nous soit agréable, est aussi une immense source de bien-être physique et mental.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne pas avaler. Tenir hors de portée des enfants. Ne jamais diffuser en continu (10 mn maximum par ½ heure). En cas de contact avec l'œil, rincer avec une huile végétale et consulter un médecin.



ZOO-ARTICULATIONS®
ZOO-DIGESTION®
ZOO-HALEINE®
ZOO-PELAGE®
ZOO-REMINÉRALISANT®

VU PAGE 86 !

Les chiens et les chats ont souvent une alimentation décalée par rapport à leurs besoins.

ZOO-articulations® agira sur le confort articulaire de votre animal si des troubles sont présents. Il pourra être donné aussi de manière préventive aux animaux de race prédisposés aux problèmes articulaires.

ZOO-digestion® agit sur la fonction digestive et notamment l'activité hépatique.

ZOO-haleine® permet de rééquilibrer les conséquences de la mauvaise digestion.

ZOO-pelage® est composé de vitamines qui favoriseront un pelage plus éclatant.

ZOO-reminéralisant® aide les animaux qui peuvent présenter des déformations articulaires ou qui souffrent de déminéralisation avec parfois des conséquences sur le pelage ou les dents.

Comment ?

Pour un animal de 2 à 15 kgs :
½ à 1 dose à répartir dans la gamelle.
Pour un animal de 16 à 20 kgs :
1,5 à 2 doses à répartir dans la gamelle.
Pour un animal de 21 à 36 kgs :
2 à 3 doses à répartir dans la gamelle.
(Pots de 100 g, avec cuillère dose fournie).

QUESTIONS FRÉQUENTES

Les complexes pour animaux que vous proposez sont-ils fait uniquement pour chiens et chats ?

Nos produits ont été conçus pour les chiens et les chats, mais peuvent très bien convenir à d'autres mammifères. Adaptez toujours la dose au poids de l'animal.

Peut-on associer vos produits formulés pour les animaux à un traitement vétérinaire ?

Il n'y a pas a priori de contre-indication à donner nos produits en même temps qu'un traitement vétérinaire. Par précaution et pour éviter toute interaction éventuelle, parlez-en à votre vétérinaire.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune aux doses recommandées.

NOS PRODUITS

Zoo-articulations® 100 g réf. 8201 ..... 21,90€
Zoo-digestion® 100 g réf. 8202 ..... 15,90€
Zoo-haleine® 100 g réf. 8203 ..... 18,90€
Zoo-pelage® 100 g réf. 8204 ..... 15,90€
Zoo-reminéralisant® 100 g réf. 8205 ... 18,90€

Contrairement à l'aspartame, édulcorant de synthèse qui comporte de nombreux effets secondaires, le xylitol et la stévia sont des édulcorants naturels. Le xylitol est issu du bouleau et produit en Europe. Il est devenu célèbre par son action anti-cariogène contrairement au sucre qui agresse le parodonte et provoque des caries. La stévia quant à elle est issue d'une feuille avec un haut pouvoir sucrant sans avoir elle non plus d'effet sur la glycémie. Décidément, on ne répètera jamais assez que la nature est bien faite !

CO-STÉVIATOL®

VU PAGE 88 !

Le sucre n'est plus un ennemi ! Avec cette novatrice association de xylitol et de stévia, vous pouvez sucrer sans agir de façon indésirable sur votre glycémie.

Pour qui ?

Pour toute personne se voyant interdire la consommation de sucre pour des raisons de santé ou pour qui souhaite utiliser un sucre naturel de qualité sans en avoir les méfaits.

Comment ?

Pour le stick : 1 stick de 1 gramme permet de sucrer une tisane, un yaourt ou un dessert.
Pour le pot : 1 à 3 cuillères-dose (0,5 g environ) permettent de sucrer une tisane, un yaourt ou un dessert.

Peut se compléter par :

- Tisane assimilation
- Gymnéma
- Co-glycémie®

QUESTIONS FRÉQUENTES

Peut-on utiliser le Co-stéviatol® pour faire des gâteaux ?

Co-stéviatol® peut être utilisé pour la cuisson de gâteaux ou d'autres préparations sucrées à condition de diminuer les doses par rapport au sucre blanc de 30 à 50%. La cuisson ne modifie pas son goût mais augmente son pouvoir sucrant.

Co-stéviatol® peut-il être utilisé par une personne diabétique ?

Il est parfaitement adapté car il ne modifie pas la glycémie de la personne.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Aucune aux doses habituelles.

NOS PRODUITS

Co-stéviatol® 60 g réf. 8122 ..... 9,90€
Co-stéviatol® 1 paquet de 60 sticks réf. 8121 ..... 12,90€
↘Prix unitaire à partir de 2 paquets ..... 9,90€

tél : 05 61 05 5000
www.naturamundi.com

Natura Mundi

Militant du bien-être

"Natura Mundi est une entreprise engagée pour le bien être de l'humain et de sa planète : nous œuvrons pour que la santé durable s'inscrive dans toutes les consciences."

Le respect de l'environnement est notre priorité quotidienne

Natura Mundi a été la première entreprise française à concevoir un colis 100% écologique et recyclable. Au quotidien, nous appliquons une charte éthique la plus exhaustive possible.

Natura Mundi est une entreprise fidèle à la notion du développement durable

Durabilité environnementale : nous veillons à un approvisionnement de nos matières premières en cohérence avec l'impact carbone, avec le soutien d'une agriculture biologique, et en prenant en compte la pérennité des ressources naturelles.

Durabilité sociale : Natura Mundi a intégré une dimension durable dans tous les contrats de travail de ses employés, et a fait le choix d'une mutuelle (CCMO) qui privilégie les médecines douces et la politique de la prévention.

Durabilité économique : nous avons fait le choix de consommer uniquement des énergies propres (solaire, éolien – www.enercoop.fr), de collaborer avec des partenaires financiers engagés dans des actions éthiques (www.lanef.com), et l'entreprise s'est équipée d'un parc automobile essentiellement hybride.

Chez Natura Mundi, le métier des plantes médicinales est un héritage : celui des herboristes d'antan.

Le fondateur, Jean-François Astier, étudie et reproduit depuis 20 ans les gestes de ces anciens artisans et les transmet à travers des stages d'initiation (www.plantes-adaptogenes.com).

Nous vous offrons de nouvelles recettes de santé, agréables à consommer, en adéquation avec la réalité du monde moderne. Découvrez sur notre catalogue 22 formules uniques et originales de tisanes joignant l'utile à l'agréable.

La plupart de nos produits sont certifiés bio ou proviennent de cultures sauvages préservées. Nos plantes sont principalement proposées sous forme de totum, c'est-à-dire sous leur forme la plus naturelle (poudre).

Nous sommes proches de vous : des conseils de santé personnalisés sont dispensés à tout client qui nous sollicite.

Offres valables dans la limite des stocks disponibles jusqu'au 31/12/2012.
Mise en page : Eco'logic Communication, www.ecologic-com.com — Sauf erreur de typographie
Tous droits réservés Natura Mundi — RCS 482 434 768 00024 Foix

Natura Mundi
BP 159
09004 Foix Cedex

Tél : 05 61 05 5000
du lundi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 18h

www.naturamundi.com